



日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (Kcal)
1 (金)	たけのこごはん	あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう	たけのこ	636	775	19 (火)	タコライス	ぶたにく だいず チーズ	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	616	774	
	牛乳	牛乳			25.8	31.7		牛乳	牛乳				28.3	34.9
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほししいたけ ほうれんそう	19.2	24.4		もずくスープ	とりにく もずく とうふ たまご	でんぶん	にんじん たけのこ えのきたけ はねぎ パイン	2.0	2.5	
	とりにくとだいこんのもの かしわもち	とりにく	あぶら さとう	だいこん さやいんげん かしわもち	2.3	3.0		くだもの						
	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	649	836		ごはん		こめ			615	768
7 (木)	牛乳	牛乳			23.0	28.1	20 (水)	牛乳	牛乳			25.2	32.2	
	むしパン		むしパン		26.5	34.3		はるさめスープ	とりにく	はるさめ	こまつな にんじん えのきたけ	18.5	22.1	
	あまなつゼリーいり フルーツポンチ		あまなつゼリー	もも みかん パイン りんご	2.0	2.5		あじのなんばんづけ てづくりひじきふりかけ	あじ ひじき かつおぶし	でんぶん あぶら さとう ごま さとう	にんじん たまねぎ	1.9	2.7	
	ごはん		こめ		626	777		21 (木)	コッペパン		パン		605	781
8 (金)	牛乳	牛乳			27.7	33.8	はっこう乳	はっこう乳				24.1	32.0	
	わかめスープ	わかめ とりにく	ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ	22.2	26.6	コンソメスープ	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	11.8	16.9		
	あつあげと ぶたにくのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ	さとう あぶら	しょうが ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ	1.8	2.5	ミートパンネ	ぶたにく	パンネマカロニ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく バナナ	2.4	3.3		
	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	もやし にんじん にら にんにく しょうが とうもろこし	602	773	22 (金)	グリーンピースごはん		こめ	グリーンピース	634	773	
11 (月)	牛乳	牛乳			25.5	32.0	牛乳	牛乳				27.0	33.1	
	ミニくるパン		パン		23.0	28.9	わかたけじる	とうふ とりにく わかめ		ほししいたけ たけのこ	17.8	20.6		
	じゃがいもとだいずの いそべあげ	だいず あおのり	でんぶん じゃがいも あぶら		2.2	2.8	かつおとじゃがいもの いためもの	かつお	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	しょうが ピーマン 赤ピーマン	2.0	2.6		
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト					デザート		りんごゼリー					
	ごはん		こめ		615	762	25 (月)	やさいの ペペロンチーノ	ツナ	スパゲティ あぶら オリーブあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく たかのつめ	610	751	
12 (火)	牛乳	牛乳			24.9	30.1	牛乳	牛乳				22.8	27.6	
	すきやきに	ぶたにく やきとうふ	ふ あぶら さとう	しらたき はくさい にんじん ねぎ	21.5	25.7	トマトのスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ トマト	26.9	32.7		
	ひじきの マヨネーズあえ	ひじき ツナ	さとう ごま マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ	1.8	2.2	てづくりマフィン	牛乳	こむぎこ パター さとう		2.1	2.7		
	たらこごはん	たらこ	こめ むぎ ごま		650	806	26 (火)	ごはん	牛乳	こめ		648	805	
13 (水)	牛乳	牛乳			28.9	35.2	牛乳	牛乳				25.7	30.3	
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ	19.4	21.9	しんじゃがいもの そばろに	ぶたにく さとう	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ さやいんげん	20.2	24.2		
	ぶどうまめ デザート	だいず	さとう カスタードプリン		2.3	2.9	ブロッコリーと じゃこのごまサラダ	ちりめんじゃこ ごま	ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	1.3	1.7		
	ロールパン		パン		658	851	なっとう	なっとう				647	802	
14 (木)	牛乳	牛乳			24.3	30.6	牛乳	牛乳				26.1	32.0	
	スコッチブロス	ベーコン とりにく	むぎ あぶら	にんじん こまつな セロリ たまねぎ かぶ	32.2	41.1	スーラータン	とりにく とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	きくらげ にんじん たけのこ ほししいたけ	25.3	30.6		
	フィッシュ &チップス	しるみさかなフライ	フライドポテト あぶら		2.5	3.0	ユーリンチー	とりにく	でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ねぎ	1.8	2.3		
	タルタルソース		タルタルソース				ゆでブロッコリー			ブロッコリー				
15 (金)	ごはん		こめ		664	829	28 (木)	ラスク		パン マーガリン さとう		624	801	
	牛乳	牛乳			23.6	28.6	牛乳	牛乳				22.9	28.6	
	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	20.0	23.8	コーンクリームスープ	とりにく 牛乳	じゃがいも あぶら バター でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし クリームコーン	29.3	36.5		
18 (月)	はるさめのあえもの	ハム たまご	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	グリーンピース きゅうり キャベツ	2.5	3.2	キャベツとツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ	2.1	2.7		
	コッペパン		パン		665	893	29 (金)	スタミナどん	ぶたにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん	もやし にんじん たまねぎ こまつな にら しょうが にんにく	666	825	
	牛乳	牛乳			27.0	37.5	牛乳	牛乳				25.3	30.8	
	カレーヌードル スープ	ベーコン	フィットチーネめん あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	26.6	36.1	だいこんと うずらたまごのスープ	とりにく うずらたまご	はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが	20.2	23.9		
	チーズ チリビーンズ	ぶたにく だいず チーズ いんげんまめ	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく	2.5	3.8	くだもの			オレンジ	2.1	2.7		
デザート		レモンタルト												

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

旬を味わう給食紹介
グリーンピースごはん

今月は、グリーンピースごはんが登場します。この時期に出回る旬のグリーンピースは、香りがあって、もっともおいしいといわれています。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ

脳のスイッチ

おなかのスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

★給食に関する届出について

○ 給食を停止する場合・・・病気やけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提供があった日から5日後より給食を停止することがあります。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」に必要事項を記入の上、学校まで提出してください。

○ 給食を再開する場合 / 喫食内容を変更する場合・・・再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。