



給食目標【協力して給食の準備・後片付けをしよう】

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	赤の食品	黄の食品	緑の食品	エネルギー	
			ごはん・パン・めん		赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質	
9	木		炒飯	ナムル はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	しょうが ねぎ にんじん にんにく もやし 小松菜 干しいたけ 白菜	656kcal 25.6g	
10	金		花見ずし	いかのかりん揚げ ごまかけサラダ すまし汁	牛乳 油揚げ 卵 いか 昆布 豆腐	米 砂糖 油 でん粉 ごま	かんぴょう 干しいたけ もやし さやえんどう しょうが 白菜 ねぎ 小松菜 えのきたけ れんこん	639kcal 30.2g	
1年生 給食開始									
13	月		カレーライス	大豆入りサラダ ココロオレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 寒天	米 油 じゃが芋 パター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん チャツネ グリンピース キャベツ たまねぎ きゅうり オレンジ	720kcal 21.9g	
14	火		ごはん	麻婆豆腐 もやしとわかめのごま醤油	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース もやし 小松菜	671kcal 28.9g	
15	水		ごはん	鮭の照り焼き ゆで野菜からし醤油 じゃが芋のキンピラ炒め	牛乳 ぶた肉 鮭 ぶた肉	米 砂糖 でん粉 油 こんにゃく じゃが芋 ごま	しょうが ごぼう にんじん 白菜 もやし 小松菜	623kcal 27.8g	
16	木		黒砂糖コッペパン	ポテトグラタン コーン入りサラダ	牛乳 とり肉 いか 生クリーム チーズ	黒砂糖コッペパン パター 小麦粉 マカロニ じゃが芋 パン粉 ごま油 砂糖 油	たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン	652kcal 20.4g	
17	金		焼きそば	ポテトの香味揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 あおのり ぶた肉 ヨーグルト	中巻麵 油 じゃが芋 ごま	にんじん キャベツ もやし 黄桃 みかん パイン パナナ	643kcal 22.0g	
20	月		たけのごはん	ししゃもの唐揚げ ゆで野菜土佐醤油 かきたま汁	牛乳 とり肉 油揚げ 卵 かつお節 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 ごま でん粉	にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ さやえんどう 白菜 もやし たけのこ	585kcal 26.1g	
21	火		セサミトースト	クリームシチュー フレンチドレッシングのサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 レンズ豆	食パン ごま じゃが芋 マーガリン 油 米粉 砂糖	たまねぎ エリンギ にんじん コーン 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	627kcal 23.7g	
22	水		スパゲッティ ミートソース	ローストハーブポテト チーズ入りサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲッティ 油 米粉 砂糖 バター じゃが芋 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト キャベツ きゅうり	659kcal 28.1g	
23	木		磯ごはん	新じゃが芋のそぼろ煮 油揚げのサラダ 清美オレンジ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ぶた肉 油揚げ かつお節	米 油 ごま じゃが芋 こんにゃく 砂糖	にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ さやえんどう もやし 小松菜 清美オレンジ	640kcal 26.5g	
24	金		ごはん	メルルーサのマヨネーズ焼き ごまだれサラダ めかたま汁	牛乳 メルルーサ チーズ 昆布 めかぶ 卵	米 マヨネーズ 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	エリンギ たまねぎ パセリ コーン きゅうり にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ	646kcal 26.7g	
27	月		ピザトースト	ポークビーンズ キャロットソースのサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ ぶた肉 大豆 いんげん豆	食パン マーガリン 油 じゃが芋 砂糖	にんにく トマト 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	683kcal 29.1g	
28	火	全校遠足							
29	水	昭和の日							
30	木		ごはん	さわらのカレー揚げ 海草入りサラダ 卵と玉ねぎのみそ汁	牛乳 さわら ぐきわかめ 油揚げ みそ 卵	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	683kcal 28.6g	

『20日 たけのごはん』
たけのこは、春が旬の食材です。漢字で「筍」と書きますが、旬(10日間)ほどで大きくなることからたけのこと名づけられたそうです。新たけのこは、春しか食べれないのでぜひ味わってください。

給食当番の約束

- 手をせっけんできれいにあらいましょう
- 白衣のボタンはとめましょう
- ほろしをかぶりましょう
- マスクはきちんとつけましょう
- つめをみじかくきりましょう

きいろのなかま (Yellow friends): 食パン, マーガリン, 油, 砂糖, ごま油, 小麦粉, 米粉, 米粉, 米粉

あかのなかま (Red friends): じゃが芋, 玉ねぎ, 人参, 白菜, 小松菜, ねぎ, 干しいたけ, しょうが, さやえんどう, もやし

みどりのなかま (Green friends): にんじん, ほうれん草, 小松菜, 白菜, ねぎ, 干しいたけ, しょうが, さやえんどう, もやし

※ 材料の購入等の都合により、献立が変更になることがあります。