

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える	
☆ご入学・ご進学おめでとうございます。今年度最初の給食は、皆さんが大好きなカレーライスです。									
1 1 月	カレーライス	○	豚肉		精白米,強化米,じゃが芋,薄力粉,チャツネ	サラダ油,バター	人参	にんにく,生姜,玉葱,グリーンピース	881 kcal
	大豆入りゆで野菜		大豆		上白糖	サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,きゅうり,玉葱	27.1 g
	美生柑							美生柑	11.8 g
☆皆さんの健やかな成長を祈って、お祝い献立です！									
1 2 火	花見ずし	○	油揚げ,さば節	刻みのり	精白米,強化米,上白糖		さやいんげん	かんぴょう,干し椎茸,れんこん	465 kcal
	ちくわのいそべ揚げ		焼き竹輪(乳・卵なし)	あおのり	薄力粉	サラダ油			25.5 g
	ゆで野菜ごまかけ		さば節			白ごま	小松菜	白菜,もやし	6.1 g
	すまし汁		さば節		焼きふ		江戸菜	えのきたけ,長葱	
	フルーツゼリー		粉ゼラチン	寒天		上白糖			蜜柑缶,もも缶
1 3 水	キムチ炒飯	○	豚肉,卵		精白米,強化米,上白糖	サラダ油,白ごま	人参,青ピーマン	生姜,にんにく,はくさい(キムチ漬け)	790 kcal
	じゃがいもの中華風サラダ		ロースハム卵無		じゃがいも,上白糖	サラダ油,ごま油,白ごま	人参	きゅうり	27.5 g
	わんたんスープ		豚肉		乾燥ワタンの皮	ごま油	人参,江戸菜	キャベツ,もやし,長葱	9.5 g
1 4 木	ご飯	○			精白米,強化米				899 kcal
	魚の照り焼き		さごし		上白糖,片栗粉				37.1 g
	じゃがいものきんぴら炒め		豚肉		こんにゃく,上白糖,じゃが芋	サラダ油,サラダ油,白ごま	人参	ごぼう	14.7 g
	豆乳仕立てのみそ汁		さば節,豚肉,油揚げ,米みそ,豆乳				人参	ごぼう,大根,白菜,長葱	
1 5 金	ハニートースト	○			胚芽食パン,はちみつ	マーガリン			766 kcal
	コーンシチュー		ペーコン卵無,豚肉	牛乳,生クリーム	じゃがいも,薄力粉	サラダ油	人参	玉葱,エリンギ,ホルコン,クリームコーン	28.2 g
	海藻入りゆで野菜			くきわかめ	上白糖	サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,きゅうり	12.5 g
1 8 月	スパゲティミートピーンズ	○	豚ひき肉,大豆	粉チーズ	スパゲティ,薄力粉	サラダ油	人参,トマト缶詰	にんにく,玉葱,エリンギ	877 kcal
	じゃがいもの唐揚げ				じゃがいも	サラダ油			35.1 g
	ごまだれゆで野菜				上白糖	サラダ油,ごま油,白ごま		キャベツ,きゅうり,ホルコン	18.5 g
☆毎月19日は給食の日！必ずお皿に全てのメニューをのせ、ひとくちは食べるようにしましょう。									
1 9 火	わかめご飯	○		炊き込みわかめ	精白米,強化米	白ごま			760 kcal
	さばの塩焼き		さば					生姜	31.9 g
	切干し大根の炒め煮		油揚げ,さつま揚げ,さば節		上白糖	サラダ油	人参	干し椎茸,ごぼう,切干し大根	7.6 g
	みそ汁		さば節,米みそ		じゃがいも		人参,江戸菜	しめじ,長葱	
	美生柑							美生柑	
2 0 水	ご飯	○			精白米,強化米				826 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉		上白糖			長葱,生姜,にんにく,りんご,レモン	32.5 g
	じゃがいもの炒め煮		さば節		じゃがいも,上白糖	サラダ油	人参,さやいんげん		9.3 g
かきたま汁	さば節,木綿豆腐,卵		片栗粉,じゃが芋,上白糖		江戸菜	長葱			
2 1 木	麻婆丼	○	豚肉,米みそ,さば節,豆腐		精白米,強化米,上白糖,片栗粉	サラダ油,ごま油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,玉葱,椎茸,筍	851 kcal
	もやしとわかめのごま醤油			くきわかめ	上白糖	ごま油,白ごま	江戸菜,人参	もやし	34.6 g
	清見オレンジ							清見オレンジ	6.3 g
☆筍は春が旬の食材です。旬の食材を味わってみてください。									
2 2 金	たけのご飯	○	鶏肉,油揚げ		精白米,強化米,上白糖	サラダ油	人参,さやいんげん	干し椎茸,筍	841 kcal
	ししゃもの香味揚げ			ししゃも,あおのり	薄力粉	サラダ油,白ごま	人参		35.8 g
	ゆで野菜土佐醤油		さば節,鯉節				江戸菜	白菜,もやし	7.3 g
	生姜豚汁		さば節,豚肉,米みそ		こんにゃく		人参,にら	生姜,ごぼう,キャベツ	
2 5 月	黒砂糖コッペパン	○			黒砂糖コッペ				914 kcal
	ポテトエッググラタン		鶏肉,えび,卵	牛乳,生クリーム,粉チーズ	薄力粉,じゃが芋,パン粉	サラダ油,バター	ほうれん草	玉葱,エリンギ	40.8 g
	マカロニ入りゆで野菜				マカロニ,上白糖	サラダ油	人参,アスパラガス	キャベツ,きゅうり,玉葱	10.5 g
	清見オレンジ							清見オレンジ	

26 火	ご飯			精白米, 強化米					
	豆腐のハンバーグ	豚ひき肉, 豆腐, 卵, さば節		パン粉, 上白糖, 片栗粉	サラダ油		玉葱	819 kcal	
	じゃがいもの香味和え		あおのり	じゃがいも	白ごま			30.7 g	
	みそ汁	さば節, 米みそ					人参, 江戸菜	大根, 長葱	11.4 g
27 水	炒めそば五目あんかけ	豚肉, うずら卵, いか		蒸し中華めん, 上白糖, 片栗粉	サラダ油	人参, 江戸菜	にんにく, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, 筍, 白菜, もやし	813 kcal	
	華風甘酢づけ			上白糖	ごま油	人参, とうがらし	大根, きゅうり, 生姜	34.9 g	
	フルーツのヨーグルト添え		ヨーグルト				蜜柑缶, りんご缶	7.7 g	
28 木	ご飯			精白米, 強化米					
	魚と野菜の五色和え	しいら, 大豆		片栗粉, じゃが芋, 上白糖	サラダ油	人参, さやいんげん	生姜	909 kcal	
	はりはりゆで野菜	ロースハム卵無		上白糖	白ごま, ごま油	人参	切干し大根, もやし, きゅうり	40.1 g	
	みそ汁	さば節, 油揚げ, 米みそ	生わかめ			江戸菜	白菜	14.4 g	

※献立は都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
837kcal	33.0g	10.5g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

ご入学・ご進学おめでとうございます。今年度も新型コロナウイルス感染症の対策を行いながら給食運営をして参ります。制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願いいたします。



## 学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

## 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

## 栄養管理と献立作成

栄養



栄養士が  
献立作成  
しています



「学校摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、強度料理、外国の料理まで、バラエティに富んだ献立を実施します。

## ～保護者の皆さまへ



給食当番は1週間の当番制です。週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭にて洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、白衣のほつれ、ゴムのゆるみ、ボタンがあるべきはずのところになかった場合はお手数ですが、修繕をお願いいたします。また、次の登校日に、忘れずに持たせてください。よろしくお願いいたします。





