



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 血や筋肉になる	無機質 骨や歯になる	炭水化物 脳のエネルギーになる	脂質 エネルギーになる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を整える	
<p>☆ご入学・ご進学、おめでとうございます！皆さんの健やかな成長を祈って、お祝い献立です！</p>									
9 金	花見ずし	○	鶏肉, 油揚げ, 鰹節	出し昆布, 刻みのり	精白米, 強化米, 強化米, 三温糖, 上白	サラダ油	さやいんげん	かんぴょう刻み, 干し椎茸, れんこ	812 kcal 32.4 g 6.1 g
	ちくわのいそべ揚げ		焼き竹輪	あおのり	薄力粉	サラダ油			
	ゆで野菜土佐醤油		鰹節, 鰹節				江戸菜	キャベツ, ブラックマッペもやし	
	若竹汁		さば節, 油揚げ, 木綿豆腐, 豆腐	出し昆布, 生わかめ				たけのこ水煮, 長葱	
	花みかん							みかん	
12 月	ベジタブルピラフ	○	ロースハム卵無		精白米, 大麦, 強化米, 強化米	オリーブ油, サラダ油	人参	玉葱, 冷凍えだまめ, エリンギ	813 kcal 31.6 g 5.6 g
	魚のフリッター		シルバー60g		薄力粉, 片栗粉	サラダ油			
	ｺｰﾝ入りゆで野菜				三温糖	サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, きゅうり, ホルコン	
	オニオンスープ		ﾍﾞｰｺﾝ卵無, 鶏肉			サラダ油	人参	玉葱, キャベツ, ぶなしめじ	
13 火	にんじんごはん	○				ごま油	人参	874 kcal 30.0 g 6.8 g	
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉, さば節, 厚揚げ		新じゃがいも, 三温糖, 片栗粉	サラダ油, サラダ油	人参, さやいんげん		生姜, 干し椎茸, 玉葱
	ビーフンソテー		鶏肉		ビーフン	サラダ油, ごま油	人参, 江戸菜		キャベツ, きくらげ, 長葱
14 水	ピザトースト	○	ﾍﾞｰｺﾝ卵無, ロースハム卵無	ピザチーズ	胚芽食パン	サラダ油	トマト缶詰, 青ピーマン	にんにく, 玉葱, マッシュルーム	821 kcal 31.5 g 6.9 g
	ポテトのハニーサラダ				じゃがいも, はちみつ	サラダ油, オリーブ油	人参	きゅうり	
	野菜スープ		ﾍﾞｰｺﾝ卵無, 豚肉, 鶏肉			サラダ油	人参, ブロッコリー	玉葱, 大根, キャベツ	
15 木	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米, 強化米			872 kcal 34.5 g 5.9 g	
	鶏肉のピリカラ焼き		鶏肉, 鰹節		三温糖, 片栗粉	ごま油, 白ごま			生姜, にんにく
	じゃがいものきんぴら炒め		豚肉		つきこんにゃく, 三温糖, じゃがい	サラダ油, サラダ油, 白ごま	人参, 青ピーマン		ごぼう
	豆腐のお味噌汁		さば節, 木綿豆腐, 豆腐, 油揚げ, 米み	出し昆布, 生わかめ					長葱
16 金	ポークカレー	○	豚肉		精白米, 金芽わかめ, 玄米, 強化米, 強化	サラダ油, オリーブ油	人参	にんにく, 生姜, セロリー, 玉葱, グリン	836 kcal 30.1 g 8.0 g
	大豆入りゆで野菜		大豆		三温糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, きゅうり	
	りんご							りんご	
<p>☆毎月19日は食育の日！「まごわやさしいこ」が揃った、和食の献立です☆</p>									
19 月	ごまごはん	○			精白米, 大麦, 強化米, 強化米	ごま油, 白ごま			829 kcal 30.1 g 5.5 g
	はたはたの唐揚げ		はたはた		片栗粉	サラダ油		生姜	
	ゆで野菜出汁醤油		鰹節				江戸菜	キャベツ, ブラックマッペもやし	
	豚汁		さば節, 豚肉, 木綿豆腐, 豆腐, 米みそ	出し昆布	蒟蒻, じゃがいも	サラダ油	人参	ごぼう, 大根, ぶなしめじ, 長葱	
20 火	ピラフの豆乳ソースかけ	○	ﾍﾞｰｺﾝ卵無, 鶏肉, 鶏肉, 豆乳		精白米, 強化米, 強化米, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	人参	ホルコン, 玉葱, マッシュルーム	842 kcal 31.1 g 5.0 g
	ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこまめ		三温糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, きゅうり	
	オレンジ							清見オレンジ	
21 水	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米, 強化米			835 kcal 33.6 g 7.5 g	
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆	かたくちいわし(煮干し)	片栗粉, 三温糖	サラダ油, 白ごま			
	野菜の生姜醤油漬け						江戸菜		キャベツ, 大根, 生姜
	キムチ肉じゃが		豚肉, さば節, 米みそ		じゃがいも, 白滝, 三温糖	サラダ油	人参, さやいんげん		白菜ﾁｷﾝ, 生姜, 干し椎茸, 玉葱
22 木	中華丼	○	豚肉, 鶏肉, 板なし かまぼこ, うずら		精白米, 大麦, 強化米, 強化米, 三温	サラダ油, ごま油	人参, チンゲンツァイ	にんにく, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, きく	818 kcal 30.6 g 5.1 g
	はりはりゆで野菜		ロースハム卵無	ちりめんじゃこ	緑豆春雨, 三温糖	ごま油	人参	切干しだいこん, きくらげ, キャベ	
	アセロラゼリー				上白糖			アセロラジュース	

23金	スパゲッティナポリタン	○	豚肉, 鶏肉, ベーコン卵無, 豆乳		スパゲッティ	オリーブ油, サラダ油	人参, トマト缶詰(ホール), 青	にんにく, 玉葱, マッシュルーム	858 kcal	
	ローストポテト				じゃがいも	バター			31.2 g	
	白玉ポンチ				上白糖, 白玉			みかん缶, もも缶, りんご, ナデココ	7.8 g	
26月	かき揚げ丼	○	板なしかまぼこ, 大豆, 鰹節	刻み昆布	精白米, 米粒麦, 強化米, 強化米, さつ	サラダ油	人参	玉葱	828 kcal	
	けんちん汁			さば節, 鶏肉, 豆腐, 木綿豆腐		蒟蒻	サラダ油, ごま油	人参	干し椎茸, ごぼう, 大根, 長葱	29.6 g
	花みかん								みかん	7.8 g
27火	ごまごはん	○			精白米, 大麦, 強化米, 強化米	白ごま			815 kcal	
	いかのかりん揚げ			いか		片栗粉	サラダ油		生姜	32.3 g
	ナムル						サラダ油, ごま油, ごま	人参, 江戸菜	にんにく, 緑豆もやし, きくらげ	4.4 g
	ビーフンスープ			鶏肉, 木綿豆腐, 豆腐		ビーフン	ごま油	人参	干し椎茸, キャベツ, 長葱	
28水	苺ジャムサンド	○			食パン	マーガリン		いちごジャム	822 kcal	
	チーズサンド			ゴーダチーズ	胚芽食パン	マーガリン			29.9 g	
	カレーポテト					じゃがいも	サラダ油			6.4 g
	ポトフ			ベーコン卵無, 豚肉		じゃがいも	サラダ油	人参, ブロッコリー	セロリー, にんにく, 玉葱, マッシュルーム,	
30金	高菜とひき肉の炒飯	○	豚ひき肉		精白米, 大麦, 強化米, 強化米	ごま油, サラダ油	たかな漬	生姜, 長葱	821 kcal	
	春雨スープ			鶏肉, 木綿豆腐, 豆腐		緑豆春雨	ごま油	人参, 江戸菜	干し椎茸, きくらげ, キャベツ, 長葱	30.6 g
	ぶどうゼリー					上白糖			ぶどうジュース	4.5 g

※献立は仕入れ等の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
834 kcal	31.3g	6.3 g
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

新入生を迎えて新年度が始まりました。今までとは環境が変わり、期待とやる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

栄養士 : 佐野 祥子・丹生 有香
調理委託業者 : 株式会社 藤江

ご家庭にお願い

白衣を週末に生徒が持ち帰ります。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、白衣や袋のほつれ、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大変お手数ですが、修繕をお願いいたします。

洗濯・アイロンがけ・修繕の際は感染症にご注意ください。よろしくお願いいたします。



学校給食の栄養について

学校給食は、文部科学省が定める下図の「児童または生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に沿うように栄養価等を考えています。(平成30年改定)

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

日本は、国民を対象とした食事調査を継続的に行っています。厚生労働省では、この調査をもとに、日本人の平均的な栄養の摂取状況や食習慣を把握し、国民の生活習慣病の予防となる食事をどのように摂れば良いかを示した「日本人の食事摂取基準」を作成しています。文部科学省では、学校給食が、**未来を担う子供たちのための食事のサンプル**となるように、食事摂取基準をもとに一食の基準の量として左図の「学校給食実施基準」を施行しています。

