

| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか (Red) | みどり (Green) | きいろ (Yellow) | I補 | たんぱく | ししつ | しょうじょ |
|-------------|--------|------------------|------------------------------|--|--------------------------------|------|------|------|-------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのもとになる | Kcal | g | g | g |
| 9 (水) | 給食開始 | ぶたどん 豚丼 | ぎゅうにゅう／ 豚肉 | 小松菜 人参 ごぼう 生姜 玉葱 長葱 干し椎茸 | 米 麦 しらたき 砂糖 サラダ油 | 554 | 20.3 | 15.1 | 1.86 |
| | | キャベツのみそ汁 | 豆腐 みそ | 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶 | ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | のり塩ポテト | 青のり | | じゃが芋 大豆油 | | | | |
| | | きよみ 清見オレンジ | | オレンジ | | | | | |
| 11 (金) | | ごま味噌煮込みうどん | ぎゅうにゅう／みそ 鶏肉 | 小松菜 人参 大根 長葱 白菜 えのき茸 ぶなしめじ | うどん きび砂糖 ごま サラダ油 | 567 | 25.3 | 18.0 | 2.66 |
| | | じゃが芋と野菜の煮物 | 厚揚げ 鶏肉 | さやいんげん 大根(葉) 人参 生姜 大根 | こんにゃく じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | もちもちパン | チーズ 牛乳 | | 白玉粉 ミックス粉 砂糖 ごま | | | | |
| | | こごかな 小魚 | 煮干し | | | | | | |
| 14 (月) | | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 641 | 27.7 | 23.1 | 1.94 |
| | | さわらのおろし煮 | 鯖 | 生姜 大根 | でん粉 きび砂糖 大豆油 | | | | |
| | | 大豆と鶏肉の五目煮 | 大豆 鶏肉 | 人参 ごぼう 生姜 | じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油 | | | | |
| | | えのき茸のみそ汁 | みそ わかめ | 小松菜 大根 長葱 えのき茸 | 麩 | | | | |
| 15 (火) | | ココア揚げパン | ぎゅうにゅう／ | | コッペパン ココア 大豆油 | 628 | 26.9 | 22.4 | 2.40 |
| | | チリコンカン | いんげん豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 | 人参 グリンピース 玉葱 にんにく | 小麦粉 サラダ油 | | | | |
| | | ゆで野菜のごまサラダ | | 小松菜 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 もやし | きび砂糖 ごま ごま油 | | | | |
| | | 大豆小魚 | 大豆 煮干し | | | | | | |
| 16 (水) | | たけのこご飯 | ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉 | たけのこ | 米 もち米 きび砂糖 サラダ油 | 629 | 24.8 | 22.9 | 2.51 |
| | | ししゃもの唐揚げ | ししゃも | | でん粉 大豆油 | | | | |
| | | さつまいもの胡麻和え | さつま揚げ | 小松菜 人参 ごぼう | さつま芋 きび砂糖 ごま | | | | |
| | | ほうれん草のかき卵みそ汁(卵) | みそ 卵 | ほうれん草 玉葱 長葱 | じゃが芋 でん粉 | | | | |
| 17 (木) | | あげ麺 五目あんかけ(うすら卵) | ぎゅうにゅう／ なまこ 豚肉 うすら卵 | 小松菜 人参 キャベツ 生姜 玉葱 もやし 干し椎茸 | 皿うどん麺(揚げ麺) でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 | 591 | 25.4 | 30.1 | 2.04 |
| | | とうふと豚肉の味噌炒め | 豆腐 みそ 豚肉 | チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 干し椎茸 | でん粉 砂糖 ごま サラダ油 | | | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | |
| | | いりアーモンド | | | アーモンド | | | | |
| 18 (金) | | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 606 | 27.5 | 17.7 | 2.83 |
| | | 鯖の味噌煮 | みそ 鯖 | 生姜 長葱 梅干し | きび砂糖 | | | | |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | さやいんげん 人参 玉葱 にんにく 干し椎茸 | じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | けんちん汁 | 豆腐 | 人参 ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ | こんにゃく 里芋 ごま油 サラダ油 | | | | |
| 21 (月) | | ポークカレーライス | ぎゅうにゅう／ レンズ豆 いんげん豆 豚肉 チーズ | トマト缶 人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 | 660 | 21.6 | 20.4 | 2.10 |
| | | 春キャベツのサラダ | ツナ | 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 | きび砂糖 ごま サラダ油 | | | | |
| | | アセロラゼリー | | | アセロラゼリー | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 22 (火) | | 麻婆豆腐ご飯 | ぎゅうにゅう／豆腐 みそ 豚肉 | にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 | 米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 | 575 | 23.8 | 15.7 | 2.03 |
| | | かぶと焼き豚のスープ | 焼き豚 | かぶ(葉) チンゲン菜 人参 かぶ 玉葱 にんにく えのき茸 干し椎茸 ぶなしめじ | ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | フルーツ和え | | みかん缶 なつみかん缶 バイン缶 黄桃缶 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 23 (水) | | 給食ロール | ぎゅうにゅう／ | | ロールパン | 677 | 27.4 | 23.4 | 2.43 |
| | | マカロニのクリーム煮 | 鶏肉 チーズ 牛乳 | 人参 ブロッコリー 玉葱 にんにく | 米粉 マカロニ じゃが芋 生クリーム バター サラダ油 | | | | |
| | | わかめとツナのサラダ | わかめ ツナ | キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし | ごま サラダ油 | | | | |
| | | 清見オレンジ | 煮干し | オレンジ | | | | | |
| 24 (木) | | ごはん | ぎゅうにゅう／ | | 米 麦 | 598 | 28.6 | 19.3 | 1.73 |
| | | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | 生姜 にんにく | でん粉 ごま油 大豆油 | | | | |
| | | じゃが芋のそぼろ煮 | 青大豆 豚肉 | 人参 生姜 玉葱 | じゃが芋 でん粉 砂糖 サラダ油 | | | | |
| | | とうふと大根のみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ | 小松菜 大根 長葱 えのき茸 | | | | | |
| 25 (金) | | アーモンド小魚 | 煮干し | | アーモンド | 606 | 27.5 | 17.7 | 2.83 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| ひ に ち | 牛 乳 | こんだてめい | あか (Red) | みどり (Green) | きいろ (Yellow) | I初 | たんぱく しつ | ししつ | しょうえん しょうりょう | |
|----------------------------------|--------|-----------------------|-----------------------------|--|---------------------------|-------|------------|------|-----------------|------|
| | | | おもに体をつくるものになる | おもに体の調子を整えるものになる | おもにエネルギーのもとになる | Kcal | g | g | g | |
| 25 (金) | ○ | スパゲティナポリタン | ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 パーコン チーズ | 人参 ビーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム | スパゲティ きび砂糖 サラダ油 | 593 | 22.7 | 20.3 | 2.28 | |
| | | コーンサラダ | | キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 | じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油 | | | | | |
| | | こめに 米粉マフィン | 牛乳 | | 米粉 ミックス粉 きび砂糖 バター サラダ油 | | | | | |
| | | だいず こぎかな 大豆小魚 | 大豆 煮干し | | | | | | | |
| 28 (月) | ○ | ブルコギチャーハン | ぎゅうにゅう／ 豚肉 | 人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく | 米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 | 621 | 25.0 | 18.2 | 2.51 | |
| | | しろみぎかな 五色揚げ煮 | ひよこ豆 メルルーサ | さやいんげん 人参 生姜 にんにく | 米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油 | | | | | |
| | | ごもく たまご 五目スープ (卵) | パーコン 卵 | チンゲン菜 長葱 えのき茸 | でん粉 春雨 ごま油 | | | | | |
| | | ネーブルオレンジ | | オレンジ | | | | | | |
| 30 (水) | ○ | はいが 胚芽パン | ぎゅうにゅう／ | | 胚芽パン | 638 | 34.9 | 26.1 | 3.20 | |
| | | さけ つば や 鮭の粒マスタード焼き | 鮭 | パセリ 玉葱 | 生クリーム マヨネーズ | | | | | |
| | | あおだいず 青大豆とひじきのサラダ | 青大豆 ひじき | 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 | 砂糖 きび砂糖 ごま サラダ油 | | | | | |
| | | ABCスープ | ひよこ豆 パーコン | 人参 セロリー 玉葱 マッシュルーム | マカロニ | | | | | |
| | | こぎかな アーモンド小魚 | 煮干し | | アーモンド | | | | | |
| ※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 | | | | | | 平均栄養量 | 613 | 25.8 | 20.9 | 2.32 |

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取Iレキ-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

【4月分給食献立についてご確認ください】

さつまあげ：魚肉すり身 でんぷん コーンスターチ 揚げ油 (なたね) 砂糖 大豆たんぱく 食塩 ぶどう糖 L-グルタミン酸Na 加水
なると：魚肉すり身 (すけそうだら いとよりだい) 馬鈴薯でんぷん 食塩 砂糖 着色料 加水
パーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料 (ナツメグ コリンダー カルダモン オールスパイス)
ミックス粉 小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でんぷん 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤 香料 ビタミンB2

15日 (火) コッペパン 小麦粉 米粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 イースト 食塩 水 イーストフード
ココア (ミルメイク) 砂糖 ぶどう糖 ココア 食塩 植物レシチン (大豆由来) 炭酸Ca 香料 ビタミンC, B1, B2
17日 (木) 揚げ麺 小麦粉 食用植物油 (なたね油) 水分
21日 (月) アセロラゼリー 果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 加工でんぷん 酸味料 クエン酸Na 野菜色素 クチナシ色素 香料
カロチノイド色素 水
22日 (火) 焼き豚 豚もも肉 しょうゆ 砂糖 食塩 香辛料/酒精 甘味料 (ソルビット) カラメル色素 調味料 酸味料
23日 (水) 給食ロールパン (テーブルロール) 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水
30日 (水) 胚芽ロール 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水 胚芽



ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

新学期のスタートです(^^)/

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを
活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込めると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



よろしく
お願いします

こんにちは！栄養士の江田 (えだ) です。給食は、十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えて作っています。各地の郷土料理や世界の料理、地場産物を活用した給食を楽しみにしてください。調理業務は、引き続き「株式会社 丸鈴」の調理員が行います。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。