



# 予定献立表

| 日付        | 牛乳      | 献立名               | おもに体の組織をつくる   |                | おもに体の調子を整える            |                             | おもにエネルギーとなる        |                | I補<br>キ- | たんぱく<br>質 | 脂質   | 食塩<br>相当量 |
|-----------|---------|-------------------|---------------|----------------|------------------------|-----------------------------|--------------------|----------------|----------|-----------|------|-----------|
|           |         |                   | 1群<br>魚・肉・卵・豆 | 2群<br>牛乳・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜            | 4群<br>その他の野菜・果物             | 5群<br>穀類・いも類・砂糖    | 6群<br>油脂・種実    |          |           |      |           |
| 9<br>(火)  | ○       | 豚キムチ丼             | みそ 豚肉         | 牛乳             | にら 人参                  | 生姜 玉葱 キムチ たけのこ              | 米 麦 でん粉 砂糖         | サラダ油           | 788      | 30.1      | 19.3 | 3.77      |
|           |         | 中華和え              |               |                | キャベツ きゅうり もやし          | きび砂糖                        | ごま ごま油 サラダ油        |                |          |           |      |           |
|           |         | トックと野菜のスープ        | 鶏肉            |                | 小松菜                    | 玉葱 干し椎茸 ほんしめじ               | トック きび砂糖           | ごま油 サラダ油       |          |           |      |           |
|           |         | フルーツ和え            |               |                | みかん缶 バイン缶 黄桃缶          |                             |                    |                |          |           |      |           |
| 10<br>(水) | ✿ 入学式 ✿ |                   |               |                |                        |                             |                    |                |          |           |      |           |
| 11<br>(木) | ○       | ポークカレーライス         | レンズ豆 みそ 豚肉    | 牛乳 チーズ         | 人参                     | グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく          | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖    | バター サラダ油       | 824      | 29.4      | 24.9 | 2.98      |
|           |         | 荳わかめのサラダ          | ライトツナフレーク     | くまわかめ          | 人参                     | キャベツ 大根                     | ごま サラダ油            |                |          |           |      |           |
|           |         | 清見オレンジ            |               |                |                        | 清見オレンジ                      |                    |                |          |           |      |           |
|           |         | 大豆小魚              | 大豆            | 煮干し            |                        |                             |                    |                |          |           |      |           |
| 1年生給食開始   |         |                   |               |                |                        |                             |                    |                |          |           |      |           |
| 12<br>(金) | ○       | たけのご飯             | 油揚げ           | 牛乳             | 人参 さやえんどう              | たけのこ                        | 米 麦 砂糖             | ごま             | 768      | 34.8      | 24.1 | 2.91      |
|           |         | さばの竜田揚げ           | 鯖             |                |                        | 生姜 にんにく                     | 米粉 でん粉 大豆油         |                |          |           |      |           |
|           |         | 磯香あえ              |               | のり             | 人参 ほうれん草               | キャベツ                        |                    |                |          |           |      |           |
|           |         | 麩とわかめのすまし汁(うずら卵)  | はんぺん うずら 卵    | わかめ            |                        | 長葱 えのき茸                     | 麩                  |                |          |           |      |           |
|           |         | 元氣ヨーグルト           |               | ヨーグルト          |                        |                             |                    |                |          |           |      |           |
| 15<br>(月) | ○       | スパゲティミートソース(大豆入り) | 大豆 豚肉         | 牛乳 チーズ         | 人参 ビーマン トマトピューレ トマトベース | 玉葱 にんにく                     | スパゲティ 小麦粉 きび砂糖     | バター サラダ油       | 902      | 34.5      | 32.3 | 3.21      |
|           |         | 千切り野菜のスープ         | レンズ豆 かつお節 鶏肉  |                | 小松菜 人参                 | キャベツ セロリー 玉葱 コーン缶 干し椎茸 りんご缶 | ミックス粉 三温糖          | バター            |          |           |      |           |
|           |         | 手作りりんごカップケーキ      |               | チーズ 牛乳         |                        |                             |                    | アーモンド          |          |           |      |           |
|           |         | いりアーモンド           |               |                |                        |                             |                    |                |          |           |      |           |
| 16<br>(火) | ○       | わかめご飯             |               | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ |                        |                             | 米 麦                | ごま             | 732      | 29.3      | 18.3 | 3.33      |
|           |         | ししゃものサクサク揚げ       |               | ししゃも           |                        |                             | ミックス粉              | 大豆油            |          |           |      |           |
|           |         | じゃが芋とひじきの金平煮      |               | ひじき            | 人参                     | ごぼう                         | じゃが芋 きび砂糖          | ごま油 サラダ油       |          |           |      |           |
|           |         | 玉ねぎのみそ汁           | みそ 豆腐         | わかめ            |                        | 玉葱 長葱                       |                    |                |          |           |      |           |
| 17<br>(水) | ○       | ご飯                |               | 牛乳             |                        |                             | 米 麦                |                | 771      | 40.4      | 23.7 | 2.71      |
|           |         | 鮭のバターしょうゆ焼き       | 鮭             |                |                        |                             |                    | バター            |          |           |      |           |
|           |         | ごま和え              |               |                | 小松菜 人参                 | キャベツ                        | きび砂糖               | ごま             |          |           |      |           |
|           |         | 五目豆               | 大豆 油揚げ 鶏肉     |                | 人参                     | たけのこ                        | こんにやく きび砂糖         | サラダ油           |          |           |      |           |
| 18<br>(木) | ○       | ピザトースト            | ソーセージ         | 牛乳 チーズ         | ビーマン                   | 玉葱 マッシュルーム                  | 食パン                | サラダ油           | 830      | 33.9      | 33.6 | 3.24      |
|           |         | かぶと青大豆のクリームシチュー   | 青大豆 豆乳 鶏肉     | 脱脂粉乳 牛乳        | かぶ(葉) 人参               | かぶ 玉葱                       | 小麦粉 じゃが芋           | 生クリーム バター サラダ油 |          |           |      |           |
|           |         | ごまドレサラダ           |               |                | 人参 ほうれん草               | キャベツ きゅうり                   | きび砂糖               | ごま ごま油 サラダ油    |          |           |      |           |
|           |         | フルーツ和え            |               |                | みかん缶 バイン缶 黄桃缶          |                             |                    |                |          |           |      |           |
| 19<br>(金) | ○       | ご飯                |               | 牛乳             |                        |                             | 米 麦                |                | 801      | 33.8      | 22.7 | 3.35      |
|           |         | いわしの松前煮           | 鰯             | 昆布             |                        | 生姜 長葱 オレンジピューレ              | きび砂糖               |                |          |           |      |           |
|           |         | もやしのボン酢和え         |               |                | 人参                     | キャベツ もやし                    | きび砂糖               | ごま油 サラダ油       |          |           |      |           |
|           |         | じゃがいものそぼろ煮(大豆入り)  | 大豆 豚肉         |                | さやいんげん                 | 玉葱 干し椎茸                     | しらたき じゃが芋 でん粉 きび砂糖 | サラダ油           |          |           |      |           |
|           |         | 柏野菜のみそ汁           | 油揚げ みそ        |                | かぶ(葉) 人参 ほうれん草         | かぶ 長葱                       |                    |                |          |           |      |           |
| 美生柑       |         |                   |               | 養生柑            |                        |                             |                    |                |          |           |      |           |
| 22<br>(月) | ○       | 厚揚げときゃべつのみそ炒め丼    | 厚揚げ みそ 豚肉     | 牛乳             | チンゲン菜 人参               | キャベツ 生姜 玉葱 干し椎茸             | 米 麦 でん粉 きび砂糖       | サラダ油           | 749      | 33.7      | 22.3 | 3.03      |
|           |         | おかかあえ             | かつお節          |                | 人参 ほうれん草               | もやし                         |                    |                |          |           |      |           |
|           |         | 若竹汁               |               | わかめ            | 人参                     | たけのこ えのき茸                   | 麩                  |                |          |           |      |           |
|           |         | 清見オレンジ            |               |                |                        | 清見オレンジ                      |                    |                |          |           |      |           |
| 23<br>(火) | ○       | ご飯                |               | 牛乳             |                        |                             | 米 麦                |                | 841      | 34.6      | 25.2 | 2.61      |
|           |         | さわらのヤンニョム焼き       | 鯖             |                |                        | 生姜 にんにく 長葱                  | でん粉 きび砂糖           | ごま油            |          |           |      |           |
|           |         | 野菜のナムル            |               |                | 人参 ほうれん草               | 大根 もやし                      | 砂糖                 | ごま油            |          |           |      |           |
|           |         | 豆腐とうずら卵のスープ       | 豆腐 鶏肉 うずら卵    | わかめ            | 小松菜 人参                 | 玉葱                          | 春雨                 | ごま油            |          |           |      |           |
|           |         | 大学芋               |               |                |                        |                             | さつま芋 砂糖 水あめ        | ごま 大豆油         |          |           |      |           |

| 日付        | 牛乳 | 献立名              | おもに体の組織をつくる           |                | おもに体の調子を整える |                  | おもにエネルギーとなる     |             | 1人当り<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
|-----------|----|------------------|-----------------------|----------------|-------------|------------------|-----------------|-------------|--------------|------------|---------|------------|
|           |    |                  | 1群<br>魚・肉・卵・豆         | 2群<br>牛乳・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物  | 5群<br>穀類・いも類・砂糖 | 6群<br>油脂・種実 |              |            |         |            |
| 24<br>(水) | ○  | 味噌煮込みうどん         | 油揚げ みそ 鶏肉             | 牛乳             | 人参 ほうれん草    | 長葱 白菜 干し椎茸       | うどん             |             | 805          | 32.9       | 24.6    | 2.94       |
|           |    | 白身魚と野菜の揚げ煮       | 大豆 メルルーサ              |                | 人参 ピーマン     | にんにく れんこん        | じゃが芋 でん粉 きび砂糖   | 大豆油 サラダ油    |              |            |         |            |
|           |    | 黒糖蒸しパン           |                       |                |             |                  | 蒸しパンミックス 黒砂糖    |             |              |            |         |            |
|           |    | カシューナッツ          |                       |                |             |                  | カシューナッツ         |             |              |            |         |            |
| 25<br>(木) | ○  | ご飯               |                       | 牛乳             |             |                  | 米 麦             |             | 770          | 34.6       | 21.6    | 3.27       |
|           |    | 手作りひじきふりかけ       |                       | ひじき ちりめんじゃこ    |             |                  | 砂糖              | ごま          |              |            |         |            |
|           |    | ほっけの一夜干し         | ほっけ                   |                |             |                  |                 | サラダ油        |              |            |         |            |
|           |    | 切干大根の煮付け         | 油揚げ 鶏肉                |                | 人参 さやいんげん   | 切干し大根            | きび砂糖            | サラダ油        |              |            |         |            |
|           |    | さつまいものみそ汁        | みそ 豆腐 豚肉              |                | 人参          | 大根 長葱            | さつまいも           | サラダ油        |              |            |         |            |
|           |    | ひとくちぶどうゼリー       |                       |                |             |                  | ゼリー             |             |              |            |         |            |
| 26<br>(金) | ○  | キャラメル揚げパン        |                       | 牛乳             |             |                  | コッペパン 砂糖        | 大豆油         | 771          | 34.4       | 26.0    | 3.18       |
|           |    | チリコンカン           | いんげん豆 大豆 レンズ豆 かつお節 豚肉 |                | 人参          | グリーンピース 玉葱 にんにく  | 小麦粉 じゃが芋        | サラダ油        |              |            |         |            |
|           |    | ブロッコリーサラダ        |                       |                | 人参 ブロッコリー   | キャベツ コーン缶        | 砂糖              | サラダ油        |              |            |         |            |
|           |    | アーモンド小魚          |                       | 煮干し            |             |                  |                 | アーモンド       |              |            |         |            |
|           |    | ネーブルオレンジ         |                       |                |             | オレンジ             |                 |             |              |            |         |            |
| 30<br>(火) | ○  | ブルコギチャーハン        | 豚肉                    | 牛乳             | にら 人参 ピーマン  | 生姜 玉葱 にんにく ぶなしめじ | 米 麦 きび砂糖        | ごま油         | 860          | 27.1       | 25.7    | 3.40       |
|           |    | 揚げぎょうざ           | 餃子                    |                |             |                  |                 | 大豆油         |              |            |         |            |
|           |    | 春雨サラダ            |                       |                | 人参          | キャベツ きゅうり        | 春雨 きび砂糖         | ごま ごま油 サラダ油 |              |            |         |            |
|           |    | キムチとトックのスープ(卵入り) | 卵                     |                | チンゲン菜 人参    | 玉葱 白菜 キムチ 干し椎茸   | トック             | ごま油 サラダ油    |              |            |         |            |
|           |    | アセロラゼリー          |                       |                |             |                  | アセロラゼリー         |             |              |            |         |            |

※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。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

|       |     |      |      |      |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 801 | 33.1 | 24.6 | 3.14 |
|-------|-----|------|------|------|

## 保護者の方へ



### ★給食費について

5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 1, 2月の9回での集金になります。(4・5月、2・3月分は2ヶ月分を合わせて引き落とし)

毎月の引き落とし日の前には、口座残高のご確認をお願いいたします。

各学年の給食費は「集金額のお知らせ」をご確認ください。2月集金時に実施回数による金額の調整を行います。

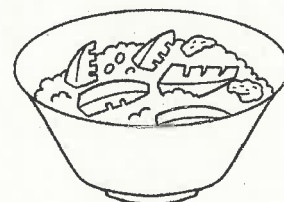
### ★給食の開始・停止について

給食の開始・停止は、4日前までに連絡をお願いします。申し出のあった日の翌日から4日目以降分(土日祝を除く)

を日割りで集金・返金いたします。

長期欠席の場合は、担任を通して学校までお知らせください。事前にご連絡がない場合は、欠席分の返金はできませんのでご了承ください。

## 旬を味わう給食紹介 たけのこごはん



今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。