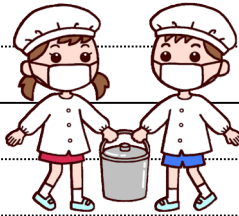
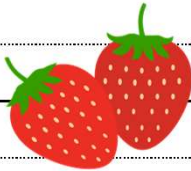




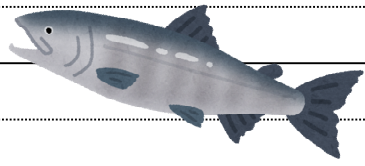
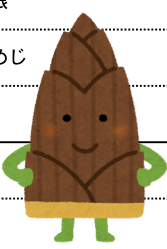
よていにんだてひょう



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I値	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
7 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	611	27.2	14.5	1.98
		メバルの西京焼き	みそ めばる		水あめ きび砂糖				
		切干大根の旨煮	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				
		豆腐とかまぼこのすまし汁	豆腐 かまぼこ	ほうれん草 干しいたけ					
		ミニフルーツ白玉		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉もち				
8 (木)	○	焼肉丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	ピーマン しょうが 玉ねぎ にんにく 長ねぎ	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油	605	26.0	19.0	2.21
		バンサンスウ		人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		かぶのスープ	鶏肉	人参 かぶ ぶなしめじ					
		二色大豆の揚げ煮	大豆 青大豆		でん粉 きび砂糖 サラダ油				
12 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	657	26.7	25.1	1.82
		いなだのマヨネーズ焼き	いなだ	パセリ 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ				
		たくあん和え		人参 ほうれん草 たくあん漬け もやし	ごま				
		さつま豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	さつまいも こんにゃく サラダ油				
		タロッコオレンジ		タロッコオレンジ					
13 (火)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	しょうが にんにく 長ねぎ キムチ	米 麦 きび砂糖 サラダ油	601	22.7	19.7	2.36
		チョレギサラダ	のり	人参 キャベツ きゅうり にんにく	じゃがいも きび砂糖 ごまごま油 サラダ油				
		トックスープ	鶏肉	小松菜 人参 長ねぎ たけのこ えのきたけ	トック				
		アーモンドのココアがらめ			砂糖 アーモンド				
14 (水)	○	煮込みうどん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ	うどん	609	24.7	17.5	2.42
		じゃがいものそぼろ煮（うずら卵入り）	豚肉 うずら卵	人参 さやいんげん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		いちごジャム入り蒸しパン	豆乳	いちごジャム	蒸しパンミックス 砂糖				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
15 (木)	○	じゃごごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん		米 麦	602	22.8	18.6	1.85
		揚げぎょうざ	ぎょうざ		サラダ油				
		ちくわ入りのりごまサラダ	のり 竹輪	人参 きゅうり もやし	ごま ごま油 サラダ油				
		チンゲンサイスープ	鶏肉	チンゲン菜 人参 しょうが 長ねぎ ほんしめじ	春雨				
		パイン缶		パイン缶					
16 (金)	○	甘納豆パン	ぎゅうにゅう／		甘納豆パン	649	30.2	17.0	2.34
		かれのいのパン粉焼き	かれい	パセリ にんにく	パン粉 オリーブ油				
		ジャーマンポテト	豆乳 ベーコン	玉ねぎ	じゃがいも サラダ油				
		千切り野菜スープ		人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ					
		ヨーグルト	ヨーグルト						
19 (月)	○	チキンカレーライス（小麦・乳入り）	ぎゅうにゅう／ チーズ 鶏肉	人参 しょうが 玉ねぎ にんにく レーズン	米 麦 小麦粉 じゃがいも きび砂糖 バター サラダ油	626	20.2	20.4	2.08
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ					
		小魚大豆	大豆 煮干し						
20 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	600	29.1	20.1	2.46
		さばのみそ煮	みそ さば	しょうが 長ねぎ 梅干し	砂糖				
		ごまあえ		人参 ほうれん草 もやし	きび砂糖 ごま ごまペースト				
		かきたま汁	豆腐 わかめ 卵	長ねぎ	でん粉				
		いり大豆	大豆						



1年生
給食開始

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I n e r g y	た ん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
21 (水)	○	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／　　きな粉		コッペパン　きび砂糖　サラダ油	693	27.2	27.1	2.21
		かぶと青大豆のクリームシチュー	青大豆　いんげん豆　豆乳 鶏肉　牛乳　チーズ	人参　かぶ　玉ねぎ　コーン缶	米粉　じゃがいも　生クリーム バター　サラダ油				
		ドレッシングサラダ		人参　キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　もやし　レモン果汁	砂糖　サラダ油				
		りんご		りんご					
		小魚	煮干し						
22 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	634	31.3	16.2	2.44
		さけの照り焼き	さけ		でん粉　水あめ　きび砂糖　サ ラダ油				
		肉じゃが	豚肉	人参　さやいんげん　たけのこ　玉ねぎ　干ししいたけ	じゃがいも　こんにゃく　砂糖 サラダ油				
		豆腐と大根のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ　わかめ	大根　長ねぎ					
		金時豆の甘煮	いんげん豆		水あめ　きび砂糖				
23 (金)	○	スパゲティミートソース（小麦・乳入り）	ぎゅうにゅう／　　レンズ豆 豚肉　チーズ	トマト缶　人参　ピーマン　トマトピューレ　玉ねぎ　に んにく　マッシュルーム	米粉　スパゲティ　砂糖　パ ター　サラダ油	645	24.3	20.5	1.91
		ひじきのマリネ	ひじき	人参　キャベツ　きゅうり　コーン缶　レモン果汁	砂糖　オリーブ油				
		スイートポテト（乳入り）	いんげん豆　牛乳		さつまいも　きび砂糖　生ク リーム　バター				
		小魚	煮干し						
26 (月)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／　　大豆　豆 腐　みそ　豚肉	にら　しょうが　にんにく　長ねぎ　干ししいたけ	米　麦　でん粉　きび砂糖　ご ま油　サラダ油	637	26.9	18.9	2.36
		ビーフンスープ	鶏肉	チンゲン菜　人参　長ねぎ　えのきたけ	ビーフン				
		フルーツあえ		みかん缶　パイナップル缶　黄桃缶					
		カシューナッツ			カシューナッツ				
27 (火)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／　　わかめ		米　麦	613	23.3	19.7	2.49
		子持ちししゃもの唐揚げ	ししゃも（魚卵入り）	しょうが	米粉　でん粉　サラダ油				
		野菜のごま煮	鶏肉	人参　さやいんげん　しょうが　大根	里いも　きび砂糖　ごま　サラ ダ油				
		たけのこと小松菜のみそ汁	油揚げ　みそ	小松菜　たけのこ　長ねぎ　ぶなしめじ					
		ミニみかんゼリー			ゼリー				
28 (水)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	614	28.7	22.3	2.38
		鶏肉のハーブソルト焼き	鶏肉	にんにく					
		夏みかんサラダ		キャベツ　きゅうり　もやし　なつみかん缶　オレンジ ピューレ	サラダ油				
		うずら卵入りポテトスープ	うずら卵	人参　ほうれん草　玉ねぎ	じゃがいも　サラダ油				
		ふくふく豆	大豆　きな粉		砂糖				
30 (金)	○	ツナピラフ（乳入り）	ぎゅうにゅう／　　ツナ　豚 肉	グリーンピース　玉ねぎ　コーン缶　マッシュルーム	米　麦　バター　サラダ油	591	20.6	19.9	2.26
		フライドポテトのサラダ		人参　きゅうり　もやし	じゃがいも　砂糖　サラダ油				
		キャベツとマカロニのスープ	ベーコン	人参　キャベツ　玉ねぎ	マカロニ				
		アーモンド			アーモンド				
		みしょうかん（柑橘果物）		美生柑（柑橘果物）					

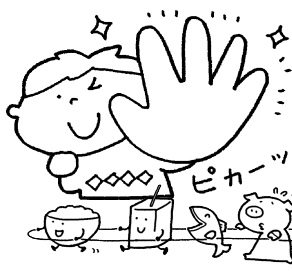
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「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（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2g未満です。

※4月9日（金）は入学式のため給食はありません。

平均栄養量62425.719.82.22



いただきます！の前に

せつ　　て　　あら
石けんで手を洗いましょう

さいきん　　ま　　いどう
細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。

さいきん　　て　　た　　もの　　さわ　　た　　もの　　とお
また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、

さいきん　　からだ　　なか　　はい　　さいきん　　からだ　　なか　　い
細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れ

ないためにも、しょくじまえ　　せつ　　かなら　　て　　あら　　しょうかん　　たいせつ
ないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

