

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
8 (月)	○	手巻きちらし	油揚げ 鶏肉	牛乳/ のり	人参 きぬさや	かんぴょう 干し椎茸	米 麦 砂糖 きび砂糖		770	30.3	21.5	3.25
		鶏肉のごま味噌かけ	みそ 鶏肉			生姜	でん粉 きび砂糖	ごま				
		辛子和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		さつま汁	みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	さつま芋 こんにやく	サラダ油				
		でこぼん				でこぼん						
9 (火)	○	ピザトースト	ツナ	牛乳/ チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	781	32.3	31.9	3.34
		かぶのクリームシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	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				
		揚げ大豆サラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
10 (水)	 入学式 											
11 (木)	○	白飯		牛乳/			米 麦		829	34.1	24.4	2.71
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		チンゲン菜のごまあえ			チンゲン菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉					
		さつま芋のシナモン揚げ					さつま芋 砂糖 グラニュー糖	大豆油				
12 (金)	○	ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳/ チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター	816	26.5	27.0	2.37
		キャベツのごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	砂糖	ごま サラダ油				
		美生柑				美生柑						
		小魚大豆	大豆	煮干し								
15 (月)	○	白飯		牛乳/			米 麦		780	33.5	23.1	2.71
		ししゃものごま揚げ		ししゃも			ミックス粉	ごま 大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ 豚肉		さやいんげん 人参	玉葱	でん粉 こんにやく 砂糖	サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		玉葱 長葱	じゃが芋					
16 (火)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳/	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉 きび砂糖	サラダ油	799	34.1	25.9	2.86
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		チョコチップスコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
		小魚		煮干し								
17 (水)	○	キムチ炒飯	豚肉	牛乳/	人参	コーン缶 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	802	29.6	18.5	2.89
		白身魚と野菜の揚げ煮	大豆 メルルーサ		人参 ピーマン	生姜 生姜 にんにく	さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油				
		春雨スープ			チンゲン菜	玉葱 ぶなしめじ	春雨	ごま油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		アーモンド						アーモンド				
18 (木)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳/			コッパン きび砂糖	大豆油	753	32.2	30.0	2.91
		ひじきのサラダ		ひじき	人参 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 コーン缶		サラダ油				
		チキンオーロラシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		小魚		煮干し								
19 (金)	○	わかめ御飯		牛乳/ わかめ			米 麦	ごま	761	36.9	17.5	3.22
		鮭の塩焼き	鮭					サラダ油				
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		肉じゃが	豚肉		さやいんげん 人参	たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		根菜のみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱						
ヨーグルト		ヨーグルト										

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
22 (月)	○	高野豆腐のそぼろご飯	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	812	36.3	27.3	2.59
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		えのきと卵の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ 卵		小松菜	玉葱 えのき茸						
		りんご				りんご						
		炒り大豆	大豆									
23 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦		779	29.9	25.0	2.43
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		おかか和え	かつお節		小松菜 人参	キャベツ						
		煮合い	油揚げ		人参	ごぼう れんこん 干し椎茸	しらたき きび砂糖	ごま サラダ油				
		かぶの味噌汁	豆腐 みそ		かぶ(葉)	かぶ 玉葱 長葱						
		河内晩柑				美生柑						
24 (水)	○	フィッシュバーガー	たらフライ	牛乳		キャベツ	コッペパン	大豆油	810	35.2	30.6	3.04
		磯ポテト		あおさ			じゃが芋					
		ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン		トマト缶 人参	セロリ 玉葱	マカロニ	サラダ油				
		黄桃缶				黄桃缶						
		カシューナッツ						カシューナッツ				
25 (木)	○	あんかけ焼きそば	いか 豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 人参	玉葱 にんにく 白菜	中華めん でん粉	ごま油 サラダ油	784	32.9	27.8	2.54
		ツナ和え	ツナ		小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		開口笑	豆乳				小麦粉 砂糖	ごま 大豆油 マーガリン				
		炒り大豆	大豆									
26 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		799	35.7	25.5	2.62
		鯖の西京焼き	鯖西京漬け									
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜	キャベツ 生姜 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油				
		ひじきの炒り煮	大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油				
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
りんご				りんご								
30 (火)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	813	29.6	24.1	2.46
		中華サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚		煮干し								

※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)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

平均栄養量	793	32.6	25.3	2.80
-------	-----	------	------	------

献立について

献立は、素材を生かした手作りの給食を多く提供していくよう努めています。また、伝統的な日本食の良さを生かし、不足しがちな魚・芋・豆・海藻類を多く取り入れた幅広い献立を心がけています。給食を通し、生徒一人ひとりが自分の健康について意欲的に考えられる給食、また楽しく食べられる給食を目指していきたいと考えています。

ご家庭へのお願い

★給食を停止する場合★

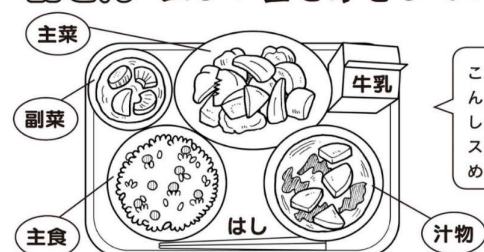
給食を停止する場合には、給食停止届が必要となります。その際は、担任までご相談ください。届出を受理した日を0日とし、学校休業日(土日祝日を含む)を除いた4日目以降が対象となります。

★給食用の白衣★

白衣は、給食当番の生徒が週末に持ち帰りますので洗濯をお願いします。その際、白衣のほころびやボタンの取れているものがありましたら、お手数ですが繕っていただけると大変助かります。

4月 8日(月) 2・3年生給食開始
4月10日(水) 入学式のため給食はありません
4月12日(金) 1年生給食開始

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。