

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう 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のになる				
10 (水)	○	豚肉の照り焼き丼 じゃがいもと小松菜のみそ汁 フルーツあえ	ぎゅうにゅう / ぶたにく みそ とうふ	にんじん しょうが たまねぎ もやし えのきだけ こまつな ながねぎ みかんかん バインかん おうとうかん	こめ むぎ しらたき でんぷん さとう サラダあぶら ぶ じゃがいも	608	23.3	15.9	1.82
12 (金)	○	ミートソーススパゲティ かぶのスープ ほうれん草のマフィン 小魚	ぎゅうにゅう / レンズまめ ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう にほし	にんじん とまと たまねぎ にんにく ほししいだけ かぶ(は) にんじん かぶ しめじ ほうれんそう	スパゲティ こむぎこ きびさとう オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも ミックスこ さとう バター	699	29.2	20.6	2.59
15 (月)	○	麻婆豆腐丼 うずら鍋入り春雨スープ 美生菜 アーモンド小魚	ぎゅうにゅう / だいず みそ とうふ ぶたにく うずらたまご にほし	にら しょうが だけのこ にんにく ながねぎ ほししいだけ チンゲンサイ にんじん しょうが はくさい みしょうかん	こめ むぎ でんぷん きびさとう こまあぶら サラダあぶら はるさめ アーモンド	596	24.5	18.5	2.46
16 (火)	○	ごはん 子持ちししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の旨煮 豆腐とキャベツのみそ汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう / あおのり ししゃも あぶらあげ とりにく とうふ みそ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん きりほしだいこん こまつな にんじん キャベツ たまねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ こむぎこ だいずあぶら きびさとう サラダあぶら	596	24.2	21.1	2.03
17 (水)	○	ポークカレーライス 海藻サラダ ヨーグルト 大豆小魚	ぎゅうにゅう / ぶたにく チーズ かいそうミックス(わかめ・くきわか め・こんぶ・あかとさかのり・しろみり ん・しろとさかのり) ヨーグルト だいず にほし	にんじん しょうが たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター サラダあぶら さとう こまあぶら サラダあぶら	675	24.0	22.1	2.18
18 (木)	○	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのレモンあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁 大豆小魚	ぎゅうにゅう / とりにく あぶらあげ みそ わかめ だいず にほし	しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ でんぷん だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも	609	24.3	21.7	1.91
19 (金)	○	テーブルロール コーンクリームシチュー ごまドレッシングサラダ 甘藷 大豆小魚	ぎゅうにゅう / いんげんまめ とりにく だっしふんにゅう チーズ だいず にほし	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーンかん にんじん キャベツ きゅうり もやし あまなつみかん	テーブルロール こめこ じゃがいも サラダあぶら きびさとう こま こまあぶら サラダあぶら	613	25.7	21.1	2.45
22 (月)	○	ひじきチャーハン ワンタンスープ 白玉フルーツポンチ 大豆小魚	ぎゅうにゅう / あぶらあげ ひじき ぶたにく とりにく だいず にほし	にんじん ながねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし ほししいだけ みかんかん バインかん おうとうかん	こめ むぎ こまあぶら ワンタンのかわ しらたまもち	610	21.4	13.3	2.17
23 (火)	○	ごはん 銀さわらの塩麹焼き おかかあえ かきたま汁 メープルカシューナッツ	ぎゅうにゅう / さわら かつおぶし とうふ わかめ たまご きなこ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ でんぷん メープルシロップ カシューナッツ	584	29.1	20.1	2.08
24 (水)	○	えびピラフ チリコンカン キャベツとしめじのサラダ 黒糖大豆	ぎゅうにゅう / えび いんげんまめ レンズまめ ぶたにく だいず	にんじん グリンピース たまねぎ コーンかん トマトかん にんじん しょうが たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり しめじ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも オリーブオイル さとう サラダあぶら でんぷん くらざとう	603	28.6	13.5	2.40
25 (木)	○	丸パン 太刀魚のフライ コールスローサラダ ポトフ 河内晩柑	ぎゅうにゅう / だちうお ぶたにく かわちばんかん	にんじん グリンピース たまねぎ コーンかん にんじん キャベツ かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	まるパン こむぎこ パンこ きびさとう だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	648	27.2	27.9	2.75
26 (金)	○	煮込みうどん 筑前煮 黒ごまココア蒸しパン 大豆小魚	ぎゅうにゅう / あぶらあげ なると ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう だいず にほし	こまつな ながねぎ はくさい にんじん さやいんげん れんこん ほししいだけ	うどん こんにゃく さといも さとう サラダあぶら ミックスこ さとう こま	587	24.8	20.3	2.41

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給-	たんぱく しつ	しじつ	しよくえん そうとう 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のになる	
30 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	Kcal	g	g	g
		鱈の甘酢あんかけ	すけそうたら	しょうが	でんぷん きびさとう だいずあぶら	585	26.9	17.2	2.25
		パンサンスウ		にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう ごまあぶら サラダあぶら				
		中華卵スープ	どうぶ たまご	チンゲンサイ にんじん だげのこ ながねぎ きくらげ	でんぷん				
		いり大豆	だいず						

※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)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム (摂取I補給-の20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

※19日,25日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※12日,26日のミックス粉は原料の一部として小麦・大豆・乳を使用しています。

平均栄養量	616	25.6	19.5	2.27
-------	-----	------	------	------



しんねんと 新年度スタート!

入学、進級おめでとうございます。新しい学年、何をするにも健康が一番。
よく体を動かし、好ききらいをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、
夜ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきます。

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。
給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりしてくだ
さい。



食べ終わったら食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返し
てください。
残ってしまった
ものなどは
きまりを守っ
て集めて戻し
てください。



給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。



できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。




わかめ

好きなみそ汁の具の上位に入るわかめ。いろいろな野菜や豆腐と組み合わせてもおいしいみそ汁の定番ですね。わかめごはんは給食の人気メニューです。姿は大きな葉っぱみだいな形をしていて、葉体とよばれる部分が一般に食されているわかめで、中芯という茎にあたる部分がくきわわかめ、茎の下にある胞子葉がめかぶです。長期保存できるように加工した塩蔵わかめや乾燥わかめは一年中食べることができ、わかめの旬は春です。この時期は新鮮な生わかめが出回ります。同じく春が旬のたけのこと一緒に炊き合わせた若竹煮は、とても春らしい一品です。



【給食当番の白衣について】

- ①マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。
- ②給食当番の児童は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロンがけをお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力ください。



【献立表の配付について】

給食の献立表はsigfyで配信します。豊小学校のホームページにも掲載しますので、ご活用ください。なお、紙媒体での配付を希望される場合は、職員室前の連絡ボックスの上のかごに印刷したものを置いてありますので、お子様にそこから取ってくるようお声がけください。よろしく願いいたします。

【給食費について】

給食費：月額 4,770円 (1食単価265円×18回分として)

- ①校外学習等の学校行事の都合により、学年ごとに集金額が異なる場合があります。金額は毎月の「学校集金のお知らせ」でご確認ください。
- ②その他の都合により、徴収した給食費に過不足が生じた場合は、原則2月の集金で調整します。
- ③インフルエンザ等の感染症予防上必要な措置として行う出席停止措置がとられた場合の給食費は原則として返金しません。(治癒までに相当期間を要する場合は届出により返金できます。)
- ④長期欠席の場合は保護者からの届出(給食停止申請書の提出)があった翌日から4日目以降分(土日祝を除く)を日数割りで調整します。
※給食停止申請書は本校ホームページ(給食室より)からダウンロード・印刷してご利用いただけます。
- ⑤令和6年度4月より給食費は1食336円に改定しますが、値上げ分の全額を市が負担することになったため、保護者の皆様の負担額に変更はありません。給食費の改定について、詳しくは柏市のホームページをご覧ください。
(<https://www.city.kashiwa.lg.jp/kyushoku/kyouiku/kyushoku/kaiteisien.html>)