

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 初 級	たんばく し つ	し し つ	し ょ く え ん
			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		Kcal	g	g
9 (水)	○	彩りちらしずし	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ むしかまぼこ	さやえんどう かんひょう れんこん ほししいたけ	こめ むぎ さとう きびさとう こま	596	24.0	15.9	2.87
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく きびさとう サラダあぶら				
		春キャベツとわかめのすまし汁	とうふ わかめ	キャベツ ながねぎ	ぶ				
		清見オレンジ		ぎよみオレンジ					
		大豆小魚	だいず にぼし						
11 (金)	○	ミートソーススパゲティ	ぎゅうにゅう／ レンズまめ ぶたにく チーズ	にんじん とまと たまねぎ にんにく ほししいたけ	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	632	26.1	15.1	2.25
		かぶのスープ		かぶ(は) にんじん かぶ しめじ	じゃがいも				
		ほうれん草煮しパン		ほうれんそう	むしパンミックスにむぎこ・さとう・で んぶん・ぶどうとう・しょくぶつゆし さとう				
14 (月)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／ だいず みそ とうふ ぶたにく	にら しょうが だけのこ にんにく なかねぎ ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん きびさとう う こまあぶら サラダあぶら	601	24.3	18.5	2.46
		うすら卵入り春雨スープ	うすらたまご	チンゲンサイ にんじん しょうが はくさい	はるさめ				
		りんご		りんご					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
15 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	593	23.9	20.5	2.05
		子持ちししゃもの磯辺揚げ	あおのり ししゃも		こむぎこ だいずあぶら				
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ とりにく	にんじん さやいんげん きりほしだいこん	きびさとう サラダあぶら				
		小松菜とじゃがいものみそ汁	とうふ みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
		美生柑		みしょうかん					
16 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ブルーン	こめ むぎ こむぎこ じゃがい も パター サラダあぶら	668	22.7	22.6	2.13
		海藻サラダ	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)	にんじん キャベツ きゅうり もやし	さとう こまあぶら サラダあぶら				
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	さとう				
		大豆小魚	だいず にぼし						
17 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	580	31.1	15.6	1.93
		鮭の塩焼焼き	さけ	にんにく					
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	さやいんげん しょうが たまねぎ	しらたき じゃがいも でんぶん きびさとう サラダあぶら				
		かきたま汁	とうふ たまご	にんじん ほうれんそう はくさい しめじ	でんぶん				
		黒糖大豆	だいず		でんぶん くらさとう				
18 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	634	28.7	20.1	2.31
		ポークビーンズ	いんげんまめ レンズまめ ぶたにく	トマトかん にんじん たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも さとう オリーブオ イル				
		パリパリサラダ		キャベツ きゅうり コーンかん もやし	ワンタンのかわ さとう だいずあぶら サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
21 (月)	○	ツナとコーンのピラフ	ぎゅうにゅう／ ツナ	たまねぎ コーンかん にんにく パセリ	こめ むぎ サラダあぶら	586	23.4	17.5	2.51
		ごまドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	きびさとう こま こまあぶら サラダあぶら				
		じゃがいもとマカロニのクリームスープ	いんげんまめ みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ	こめこ マカロニ じゃがいも				
		甘藷		あまなつみかん					
		大豆小魚	だいず にぼし						
22 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	603	24.3	21.4	1.88
		鶏肉の唐揚げ	とりにく からあげ	しょうが にんにく	でんぶん だいずあぶら				
		おかかあえ	かつおぶし	こまつな にんじん はくさい もやし					
		かぶと油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ(は) にんじん かぶ しめじ					
		ひとくちはちみつレモンゼリー			ゼリー(みずあめ・はちみつ・さと う・レモンかじゅう)				
23 (水)	○	ミルクパン	ぎゅうにゅう／		ミルクパン	610	27.7	22.2	2.74
		鰯のマーメレード焼き	さわら	オレンジマーメレード					
		ひじきのサラダ	ひじき	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	さとう サラダあぶら				
		ミネストローネ	ソーゼージ	トマトかん にんじん とまと たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう オリーブオ イル				
		りんご		りんご					
24 (木)	○	山菜うどん	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ なると ぶたにく	はくさい さんさいミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やま うと・なめこ・だけのこ)	うどん	614	26.1	22.8	2.62
		鶏肉とうすら卵のさっぱり煮	とりにく うすらたまご	にんじん さやえんどう こほう しょうが だいこん	きびさとう サラダあぶら				
		米粉のさつまいもマフィン	とうにゅう		こめこ さつまいも メープルシ ロップ こま サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず にぼし						



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I レ キ ー	たん ば く し つ	し し つ	し よ く え ん そ う と う り よ う
			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
25 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	606	25.3	17.3	2.42
		鰯の甘酢あんかけ	すけとうだら	しょうが	でんぷん きびさとう だいずあぶら				
		春雨サラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	はるさめ きびさとう こまあぶら サラダあぶら				
		ワントンスープ	どりにく	こまつな にんじん だげのこ ほうさい	ワントンのかわ				
		いりアーモンド			アーモンド				
28 (月)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう／ ふたにく	にんじん トマトピューレ クリンピース しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ むぎ こおきこ なまク リーム バター サラダあぶら	684	22.5	20.7	2.16
		ポテトとキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	じゃがいも きびさとう サラダあぶら				
		フルーツポンチ		なつみかんかん バインかん おうとうかん	さとう				
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						
30 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	602	27.9	17.1	2.45
		鯖のみそ煮	みそ さば	しょうが ながねぎ	きびさとう				
		磯香あえ	のり	こまつな にんじん もやし					
		のっぺい汁	とうふ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	でんぷん こんにゃく さといも				
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				

※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/650(補助)、たんぱく質/26.8(18～32)グラム、脂質/18.1(17.8～21.3)グラム(摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

※18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)

※23日のミルクパンは卵を使用しています。(原材料：小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・ミックス粉)

平均栄養量	615	25.5	19.1	2.34
-------	-----	------	------	------



にゅうがく しんきゅう ほんねんど ねが
入学、進級おめでとうございます。本年度もよろしく願いいたします。

がっこうきゅうしょく がっこうきょういっく いっかん こ えいよう てきせつ しよくじ
学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事

せんせい とも いっしょ しょくじ たいせつ しんしん けんこう しよくひん えら ちから
を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、

かんしゃ こころ しゃかいせい しょくぶんか まな しよくいく じゅぎょうじ かん
感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。

り かい きょうりよく ねが
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

大切な給食当番の仕事

こ じ ぶん しょくじ じゅんぴ あとかたづ おこな きょうりよく たの
子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく

た がっこうきゅうしょく きゅうしょく たいの
食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おい

しく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

給食当番になったら…

つめの長さや身だしなみに気を
つけよう。清潔なハンカチを
毎日用意しよう。



髪はぼうしから出しません。長
い髪の方はピンなどでまとめて
おこう。



汁ものは底をよくかきまぜなが
ら盛りつけて、残がないよう
にしよう。



トイレを済ませて、せっけんを
使って手をしっかり洗ってから
白衣に着替えよう。



白衣を着たら、壁によりかかっ
たり、ふざけたりしてはだめ
だよ。



当番同士でおしゃべりをせず、
てきばき盛りつけよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆う
ようにつけよう。



盛りつけ方や1人分の量を確認
しておきましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣
を家で洗濯・アイロンがけし、忘
れずに学校に持ってきましょう。



【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。

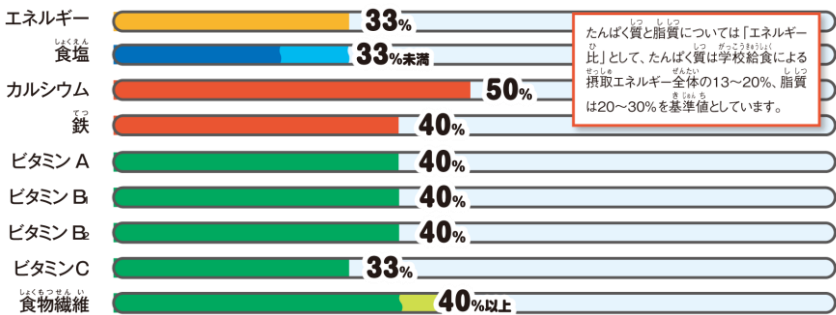
なお、紙媒体での配付を希望される場合は、職員室前の連絡ボックスの上のかごに印刷したものを置いてありますので、お子様にそこから取ってくるようお声がけください。

【給食費について】

給食費の詳細につきましては、柏市のホームページに掲載される予定です。詳しくはそちらをご覧ください。

がっこうきゅうしょく えいよう 学校給食の栄養

1日の食事摂取基準[※]などに
対する学校給食の割合



たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%、脂質は20～30%を基準値としています。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また「生きた教材」として健康的な食べ方の手本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供し、食に関する指導を立体的に行っています。

1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

きゅうしょくじ かん す 給食時間の過ごし方



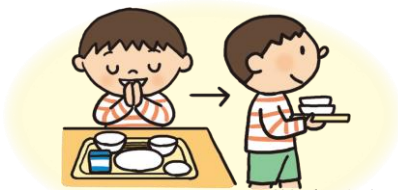
みんなで楽しく「いただきます」!



「ばかり食べ」はなるべくないようにしよう。
苦手なものでも、まずはひと口食べてみよう。



おしゃべりに夢中になりすぎず、しっかり食べよう。
給食時間のお知らせや放送もよく聞こうね。



みんなで「ごちそうさま」をしてから後片付け。食器は
ていねいに扱おう。