

* 今月の目標 * 給食の栄養について知ろう

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	中華飯(ごはん 中華飯の具) 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ(3個) 小松菜とひじきのピリ辛和え	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 ひじき	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが はくさい たけのこ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	810	27.7	25.6	2.6
10	金	背割コッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2本) チンゲンサイのサラダ ポトフ	ウインナーソーセージ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ どうもろこし はくさい たまねぎ だいこん セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	米油	734	26.1	29.1	3.8
13	月	ごはん 牛乳 さけのたつた揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	さけ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	746	30.5	19.0	2.8
14	火	ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら(2本) マーボー豆腐 茎わかめの香味和え かわちばんかん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ 乾しいたけ にんにく 根深ねぎ かわちばんかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	816	29.9	24.9	2.9
15	水	ココアパン 牛乳 ハンバーグのピザソースかけ ビーンズサラダ コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ はくさい 根深ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	849	31.9	30.7	3.4
16	木	麦ごはん 牛乳 春野菜のカレー 青のりフライドポテト(5本~7本) 小松菜ともやしのソテー	ベーコン 豚肉 いんげんまめ	牛乳 あおさ チーズ 脱脂粉乳	こまつな にんじん グリーンアスパラガス	もやし どうもろこし たまねぎ にんにく たけのこ	大麦 ごはん じゃがいも	米油	893	24.9	26.9	2.2
17	金	食パン いちごジャム 牛乳 えびカツ キャベツとコーンのサラダ ミルクスープ	えび 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん パセリ	どうもろこし キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ セロリー	パン ジャム パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	734	29.2	22.9	3.6
20	月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ漬焼き 五目豆腐 小松菜とえのきたけのおひたし	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ えのきたけ たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ にんにく しょうが	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	760	34.8	18.1	2.9
21	火	ごはん 牛乳 さわらの揚げ煮 みそ豆 けんちん汁 オレンジ	さわら 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しょうが だいこん 根深ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	847	34.6	23.3	3.1
22	水	バターロールパン 牛乳 メンチカツのソースかけ わかめサラダ クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 あさり いんげんまめ	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	バター 米油	865	34.0	33.4	3.9
23	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干し大根のごま酢和え みそかきたま汁 甘夏みかん	さば 鶏卵 大豆 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	切干しだいこん えのきたけ はくさい 根深ねぎ 乾しいたけ あまなつみかん	ごはん 砂糖 でん粉	ごま ごま油	841	29.1	29.4	3.7
24	金	小減塩ソフトパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ フライドチキン ミネストローネ いちごヨーグルト	鶏肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パプリカ ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ セロリー	パン 小麦粉 でん粉 スパゲッティ じゃがいも	米油 バター オリーブ油	786	34.0	22.6	3.3
27	月	わかめごはん 牛乳 ささかまぼこの天ぷら 豚肉と生揚げのみそ炒め きゅうりの中華和え オレンジ	ささかまぼこ 生揚げ 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし 乾しいたけ たけのこ 根深ねぎ オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	829	32.7	25.6	3.9
28	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き おひたし じゃがいもと豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	719	25.1	20.2	2.4
30	木	背割コッペパン 牛乳 ホキフライ(ソース) ジャーマンポテト 豆乳スープ グレープフルーツ	ホキ ウインナーソーセージ 豚肉 豆乳	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ しめじ グレープフルーツ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油 バター	822	30.9	27.6	3.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新たな学年のスタートです。給食を通して様々なことを学び、身に付けていきましょう。

<p>① 1日3食を食べる大切さを知ること</p>	<p>② 自分に合った食事の量を知ること</p>	<p>③ 地場産品や郷土料理を知ること</p>
<p>④ 正しい手洗いをすること</p>	<p>⑤ マナーを守り楽しく会食すること</p>	

生徒1回あたりの学校給食摂取基準	
・エネルギー	860 kcal
・たんぱく質	28.0 ~ 43.0 g
・脂質	19.1 ~ 28.7 g
・食塩相当量	2.5 g 未満

