

行事等	日・曜日		あか		みどり				き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品				主にエネルギーのものになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類	いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質			
		★入学・進級お祝い献立										
金	10	お赤飯(ごま塩)	小豆					米	(ごま)	(塩)		
		牛乳		牛乳								789
		鶏の唐揚げ(2個)	鶏肉			生姜 にんにく		でんぷん 米粉	大豆油	塩麹 醤油 清酒 みりん こしょう		15.1
		もやしのごま酢和え			小松菜	もやし		砂糖	ごま	醤油 酢		29.7
		お祝いなるとのすまし汁	豆腐 なると		ほうれん草 人参	大根 えのき				鰹だし 昆布だし 醤油 塩 みりん		334
		県産いちごのムース	豆乳			いちご		砂糖	ゼラチン			
月	13	麦ごはん						米 麦				
		牛乳		牛乳								789
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		人参	玉ねぎ ねぶか にんにく 干しいたけ 生姜		でんぷん 砂糖	ごま油	醤油 清酒 豆板醤 甜麺醤 オイスターソース チタケ 昆布だし		15.1
		揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜		小麦粉 砂糖	ラード	塩 醤油		29.7
		野菜のさっぱり和え			人参 小松菜	もやし		砂糖	ごま油	醤油 酢		334
火	14	チキンライス	鶏肉		人参	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		米 麦	米油	ケチャップ 塩 鶏がらスープ 白ワイン		
		牛乳		牛乳								776
		野菜コロッケ			人参	玉ねぎ ホールコーン さやいんげん		じゃがいも 小麦粉	大豆油	塩 こしょう		13.4
		春キャベツのスープ	ベーコン 豆腐		人参 小松菜	キャベツ ホールコーン				味噌 醤油 塩 こしょう		25.4
		ヨーグルト		ヨーグルト								530
水	15	麦ごはん						米 麦				
		牛乳		牛乳								762
		塩鯖	鯖							塩		14.9
		きんぴらごぼう			人参	ごぼう しらたき		砂糖	米油 ごま	醤油 みりん 鰹だし 唐辛子		30.9
		豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 こんにやく ねぶか		じゃがいも	ごま油	鰹だし		314
木	16	ソフト麺						ソフト麺				
		牛乳		牛乳								802
		ミートソース	豚肉 鶏肉 大豆		人参 トマト	にんにく グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム		小麦粉	米油 バター	ケチャップ イオン ケチャップ トマトソース デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ		15.3
		茎わかめサラダ		茎わかめ		キャベツ ホールコーン		砂糖	ごま油	醤油 酢 塩		24.7
		カリカリさつまいも						さつまいも グラニュー糖	大豆油			330
金	17	丸横割りパン		脱脂粉乳				パン				
		牛乳		牛乳								760
		チキンカツ照り焼きソースがけ	鶏肉					小麦粉 砂糖 てんぷん	大豆油	塩 こしょう 醤油 清酒 みりん		20.3
		ポイルドキャベツ				キャベツ						32.2
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ウイナー いんげん豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく		砂糖	米油	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ケチャップ イオン 塩 こしょう ナツメグ ローリエ		348
ふるさと給食	20	たけのごごはん	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ		米 砂糖		醤油 清酒 鰹だし 塩		
		牛乳		牛乳								758
		黒はんぺんフライ	黒はんぺん					小麦粉 パン粉	大豆油			17.0
		ミルク入り豚汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	大根 玉ねぎ		じゃがいも		鰹だし 清酒		32.3
		アーモンド小魚		カタクチイワシ				砂糖	アーモンド ごま	醤油		405
火	21	麦ごはん						米 麦				
		牛乳		牛乳								838
		中華丼	豚肉 うずら卵		人参	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ 生姜 にんにく		でんぷん	ごま油	清酒 醤油 オイスターソース 塩 こしょう チタケ		12.6
		春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しいたけ 生姜		小麦粉 春雨	ラード 大豆油	醤油 塩		33.2
		春雨の中華サラダ			人参	きゅうり		春雨 砂糖	ごま油	醤油 酢		301

行事等	日・曜日	4月の こんだて表	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質			
水	22	ごはん					米			786	
	牛乳		牛乳							15.4	
	肉じゃが		豚肉		人参	玉ねぎ 系こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 醤油 みりん 鰹だし	25.8	
	のり入りたまご焼き		鶏卵	のり			砂糖 でんぷん	大豆油	酢 みりん 鰹だし 醤油 塩	334	
	キャベツときゅうりの香味和え					キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	塩 こしょう		
木	23	ごはん					米			825	
	牛乳		牛乳							14.3	
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		鶏肉 大豆		人参	グリーンピース 生姜	じゃがいも でんぷん 砂糖	大豆油	清酒 醤油 みりん	28.0	
	つみれの味噌汁		豆腐 たら 味噌	のり		玉ねぎ えのき	でんぷん 砂糖		塩 鰹だし	309	
金	24	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖			780	
	牛乳		牛乳							16.8	
	ハンバーグトマトソースがけ		鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖	油脂	塩 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	33.1	
	三色ソテー			人参 ほうれん草	ホールコーン			オリーブ油	塩 こしょう ブイヨン	570	
豆乳クリームシチュー		鶏肉 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	米油 バター	ケチャップ 塩 こしょう 白ワイン			
月	27	ひじきごはん		さつまいも 揚げ	ひじき	人参	ごぼう 干しいたけ	米 砂糖	米油	醤油 昆布だし 清酒 みりん	788
	牛乳		牛乳							13.8	
	イカメンチ		いか		人参	キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉 砂糖	米油	醤油 塩	26.0	
	すいとん汁		鶏肉 揚げ 味噌		人参	大根 ねぶか	すいとん		鰹だし 昆布だし 醤油	409	
すりおろしりんご					りんご	砂糖					
火	28	ごはん					米			806	
	牛乳		牛乳							17.1	
	鯖の味噌煮		鯖 味噌			生姜	砂糖		醤油 清酒 みりん 酢	26.5	
	豚肉と春雨の炒め物		豚肉		ピーマン 人参	たけのこ もやし	春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	清酒 醤油 豆板醤 オイスターソース 塩	270	
野菜たっぷり味噌豆乳汁		豚肉 豆腐 味噌 豆乳		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも		鰹だし 清酒			
29 (水) 昭和の日											
木	30	ごはん					米			823	
	牛乳		牛乳							12.1	
	ポークカレー		豚肉		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも	米油	カレー粉 ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう	30.8	
	海藻サラダ		海藻			キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	醤油 酢 塩	306	
	イチゴレアチーズ			チーズ		いちご	練乳 砂糖	油脂			

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。



ご入学、ご進級おめでとうございます。さっそく給食が始まります。給食は準備から食事、片づけまでの実践を通して、食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。好きな物、嫌いなものがあるかと思いますが、まずは1口頑張ってみましょう。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

家庭・地域・学校の連携で食育をより豊かなものに!

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地場産物を給食に取り入れたり、農家や地域の方々との交流を深めたりしていきます。

