

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目			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)						
			小麦	卵	牛乳	大豆	魚	卵	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
			小麦	卵	牛乳	大豆	魚	卵	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			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品	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
火	1	ツナとしめじのごはん					まぐろ	にんじん	しめじ	米	砂糖	清酒 食塩 和風だし	882						
		牛乳						牛乳					34.1						
		たちうおの竜田揚げ					たちうお		しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	清酒 しょうゆ	31.3						
水	2	豚汁					ぶた肉		だいこん ごぼう		かつお節 昆布だし	240							
		うどん					豆腐 みそ		こんにやく ねぶか	じゃがいも		和風だし							
		牛乳						牛乳		小麦粉									
水	2	カレー南蛮					とり肉		干しいたけ		カレー粉 カレールウ	828							
		豆とじゃがいもの唐揚げ					油揚げ	にんじん	たまねぎ ねぶか		かつお節 昆布だし 和風だし	32.8							
		デザート					うずら卵			じゃがいもでん粉		しょうゆ 本みりん 食塩	25.2						
						大豆			じゃがいも	米ぬか油	食塩 コシヨウ	328							
						ひよこ豆	寒天	甘夏	砂糖										
<b>3(木) 憲法記念日</b>																			
<b>4(金) みどりの日</b>																			
月	7	白飯								米			847						
		牛乳						牛乳				食塩 パジル	33.3						
		さけのハーブ焼き					さけ				オリーブオイル	コシヨウ 白ワイン	24.3						
火	8	粉ふきいも								じゃがいも	食塩 こしょう	347							
		鶏肉とキャベツのクリームスープ					とり肉	牛乳	キャベツ	バター	米ぬか油	チキンイオン ホウイソース							
							チーズ	にんじん	たまねぎ	米ぬか油		食塩 コシヨウ 洋風だし							
水	9	揚げパン								小麦粉	米ぬか油		826						
		牛乳						脱脂粉乳		砂糖	マーガリン		29.1						
		ポトフ					ベーコン		だいこん たまねぎ			チキンイオン 白ワイン	28.3						
木	10	フルーツヨーグルト						にんじん	セロリ にんにく しょうが	じゃがいも	ローリエ 食塩 こしょう	365							
		コーンとひじきのピラフ					ウインナー	ひじき	コーン	米	バター	チキンイオン しょうゆ	872						
		牛乳						牛乳			米ぬか油	食塩 洋風だし	37.6						
金	11	とりの唐揚げ					とり肉		しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	清酒 しょうゆ	29.9						
		卵と野菜のスープ					たまご	こまつな	だいこん たまねぎ			チキンイオン しょうゆ	303						
												食塩 コシヨウ 洋風だし							
土	12	白飯								米			847						
		牛乳						牛乳				清酒	29.8						
		いかの五色揚げ煮					いか	にんじん	グリーンピース	じゃがいも 砂糖	米ぬか油	しょうゆ 本みりん	16.9						
日	13	油揚げと小松菜のみそ汁					油揚げ みそ	こまつな	もやし ねぶか			かつお節 昆布だし	319						
		くだもの							りんご	砂糖									
		白飯									米								
月	14	牛乳						牛乳					869						
		ハヤシライス					牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ		赤ワイン デミグラスソース ハヤシウ	28.0						
		キャベツとアスパラのサラダ							にんにく しょうが		米ぬか油	トマトピューレ 中濃ソース 食塩	24.2						
火	15	デザート							ブルーベリー果汁	砂糖	ローリエ	326							
		白飯								米									
		牛乳						牛乳				ウスターソース コシヨウ ナツメグ	24.2						
水	16	白飯								米			855						
		牛乳						牛乳				トウバンジャン テンメンジャン	28.6						
		麻婆豆腐					ぶた肉		しょうが にんにく	じゃがいもでん粉	米ぬか油	チンタン 清酒 しょうゆ	25.6						
木	17	春巻き					ぶた肉		キャベツ たまねぎ たけのこ	小麦粉 春	ごま油 大豆油	323							
		ナムル					大豆		しいたけ にんにく しょうが	砂糖 水あめ	米ぬか油	食塩							
									ほうれんそう	もやし	さとう	しょうゆ 米酢							
金	18	りんごチップパン							りんご	小麦粉 砂糖	米ぬか油		848						
		牛乳						脱脂粉乳			マーガリン		33.2						
		タンダーリーチキン					とり肉	ヨーグルト	にんにく			カレー粉 ケチャップ 食塩	28.9						
土	19	マセドアンサラダ							きゅうり コーン	じゃがいも 砂糖	米ぬか油	りんご酢 食塩 コシヨウ	319						
		ベーコンとキャベツのスープ					ベーコン		キャベツ			チキンイオン しょうゆ							
									たまねぎ			食塩 コシヨウ 洋風だし							
日	20	白飯								米			847						
		牛乳						牛乳				チンタン オイスターソース	31.9						
		八宝菜					ぶた肉		たまねぎ はくさい もやし	じゃがいもでん粉	ごま油	ナンブラー 食塩 しょうゆ	19.4						
月	21	ポーク包子					うずら卵	にんじん	にんにく しょうが		米ぬか油	清酒 和風だし	373						
		デザート					ぶた肉		たまねぎ	砂糖		チキンイオン ホタテエキス							
							とり肉	大豆	しょうが	でん粉	米ぬか油	しょうゆ 食塩							
火	22	山菜おこわ					とり肉		わらび たけのこ	米 もち米		清酒 しょうゆ	835						
		牛乳					油揚げ	にんじん		砂糖		食塩 和風だし	33.6						
		さわらのみそ焼き					さわら みそ		しょうが	三温糖		清酒 しょうゆ 本みりん	28.1						
水	23	魚団子のお吸い物					たら 豆乳 大豆	葉ねぎ	たまねぎ えのき			かつお節 昆布だし	295						
		デザート					たまご	牛乳 練乳	みかん果汁	小麦粉 米粉 砂糖		清酒 しょうゆ 食塩							
												食塩							

○早寝・早起き・朝ごはん！

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目				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)
			小麦	卵	牛乳	そば	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とになる食品			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	18	白飯 牛乳 親子丼の具 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの					魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無糖質	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	米 清酒 しょうゆ 食塩 本みりん 和風だし かつお節 昆布だし	819 30.9 20.5 317
	21	中華めん 牛乳 タンメン 小エビとじゃがいもの唐揚げ 杏仁フルーツ						牛乳		たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ にら にんにく しょうが		ごま油 米ぬか油 じゃがいも じゃがいもでん粉 米ぬか油	チンタン 中華スープ 清酒 しょうゆ 食塩 コショウ 食塩 コショウ	856 31.9 25.1 408
ふるさと給食の日	22	ぬまづ茶飯 牛乳 いかの唐揚げ お麩のお吸い物 くだもの						しらす 牛乳		しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	しょうゆ 本みりん 食塩 かつお節 昆布だし 清酒 しょうゆ 食塩	812 30.5 22.3 345
	23	白飯 牛乳 さばの照り焼き 五目豆 豆腐とたまねぎのみそ汁						牛乳		しょうが			清酒 しょうゆ 本みりん 食塩 清酒 しょうゆ かつお節 昆布だし	845 34.6 24.2 333
	24	白飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 ししゃもの唐揚げ キャベツと小松菜のごま浸し						牛乳		だいこん こんにやく 干しいたけ	じゃがいも 三温糖	くり	かつお節 昆布だし 和風だし 清酒 しょうゆ 本みりん	880 30.1 28.1 480
	25	白飯 牛乳 エッグチキンカレー ボイルドサラダ デザート						牛乳		たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	米ぬか油	チンブイオン フルーツチャツネ ワイン カレー粉 カレールウ ウスターソース 中濃ソース 食塩 米酢 食塩 コショウ	898 29.8 25.8 410
	28	中華まきごはん 牛乳 揚げ餃子 春雨とわかめのスープ						ぶた肉 牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ ねぶか にんにく しょうが	米 もち米	ごま油 米ぬか油	チンタン 中華だし 清酒 しょうゆ 食塩 コショウ	777 27.0 29.5 283
3年生修学旅行	29	黒糖食パン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ デザート						脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖 黒砂糖	マーガリン		819 30.0 27.9 428
3年生修学旅行	30	白飯 牛乳 ぶた肉の柳川煮 小さいわフライ もやしとチンゲンサイの炒め物						牛乳		ごぼう たまねぎ こんにやく	三温糖	小麦粉 パン粉 米 米ぬか油	清酒 しょうゆ 本みりん 和風だし	852 33.5 25.2 331

31(木) 給食なし(1年生お弁当、2年生自然教室、3年生修学旅行)

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

「早寝・早起き・朝ごはん！」について

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。まずは、「早寝」「早起き」を心がけ、「朝ごはん」を毎日食べるようにしましょう。