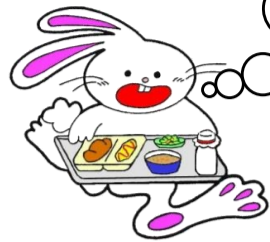




にゅうがく しんきゅう
入学・進級

おめでとうございます



ほくのなまえは もりもりくん
給食が大好き!
1年間よろしくね♪

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、
原材料として使用していないにもかかわらず、
アレルギー物質が意図せず混入してしまう
可能性(コンタミネーション)があります。

月	火	水	木	金
15 ごはん こめ 75 ◆ ぶたじゃが ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ こんにゃく 30 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.3 ◆ さとう 3.8 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 0.6 ◆ こめあぶら ◆	16 しょくパン りんごジャム こめこまカロニの スープ とりにく 20 ◆ こめこまカロニ 4 ◆ ほうれんそう 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ ブイヨン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆	17 ごはん こめ 75 ◆ マーボー豆腐 豆腐 120 ♥ ぶたミンチ 30 ♥ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.03 ◆ あかみそ 1.6 ◆ はちょうみそ 1.6 ◆ とうぼんじゃん 0.15 ◆ こいくちしょうゆ 3.5 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こしょう 0.03 ◆ どりからスープ 0.7 ◆ でんぷん 1.6 ◆ こめあぶら ◆	18 カレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ どりから 7 ◆ とんこつ 3 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルーンピューレ 1 ◆ こめこのカレーウ 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジルこ 0.03 ◆ こめあぶら ◆	19 オリーブパン スープ フランクフルト 20 ♥ じゃがいも 40 ◆ キャベツ 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ どりから 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆ さとう 0.2 ◆ みりん 0.4 ◆ しろワイン 0.8 ◆ ひじきのサラダ むひじき 1 ♥ むきえだまめ 8 ◆ ホールコーン 5 ◆ にんじん 4 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.2 ◆ こまドレッシング ◆ クラス1ほん ◆
22 ぎゅうにくどんぶり こめ 80 ◆ ぎゅうにく 30 ♥ たまねぎ 50 ◆ エリンギ 15 ◆ ごぼう 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんにゃく 15 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 9.4 ◆ さとう 5 ◆ さけ 1 ◆ しょうがこ 0.03 ◆ みりん 0.8 ◆ こめあぶら ◆	23 ベビーパン イタリアン スパゲティ ペーコン 15 ♥ スパゲティ 40 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 10 ◆ ピーマン 8 ◆ にんにく 0.1 ◆ トマトケチャップ 16 ◆ トマトピューレ 7 ◆ ウスターソース 3.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.4 ◆ あかワイン 0.8 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆ ナツメグ 0.01 ◆ オリーブあぶら ◆	24 ごはん こめ 75 ◆ ぶたじる ぶたにく 10 ♥ あぶらあげ 5 ♥ だいこん 20 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんにゃく 10 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ あかみそ 10 ◆ しろみそ 3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	25 ごはん こめ 75 ◆ はっぼうさい いか 20 ♥ ぶたにく 20 ♥ キャベツ 50 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 15 ◆ さやえんどう 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ うすくちしょうゆ 1.3 ◆ さけ 0.8 ◆ しお 0.2 ◆ こしょう 0.03 ◆ さとう 0.1 ◆ どりからスープ 0.7 ◆ でんぷん 1.5 ◆ こめあぶら ◆	26 こくとうパン レタスとコーンの スープ とりにく 20 ♥ レタス 20 ◆ たまねぎ 15 ◆ ホールコーン 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ パセリ 0.5 ◆ ブイヨン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ ポテトサラダ じゃがいも 35 ◆ にんじん 5 ◆ きゅうり 5 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.01 ◆ ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ほん ◆
29 しょうわのひ	30 こくみんのきゅうじつ	●さかなを食べるときは ほねに気を付けて たべましょう。		

献立表中の♥◆♣マークは、三色栄養(食べ物の3つのはたらき)をあらわしています。



給食は3つ働きをもつ食べ物を上手に
組み合わせてメニューを作っています。
3つのグループをそろえて食べると
健康によい食事になります。

♥・・・あか (たんぱく質・むきしつ) ◆・・・きいろ (しじつ・たんすいかぶつ) ♣・・・みどり (ビタミン・むきしつ)

♥おもにからだをつくるもとになる

◆おもに エネルギーのもとになる

♣おもにからだのちょうしをととのえるもとになる

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	g	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	5以上	200	0.4	0.4	20	2未満	350	50	3
4月平均栄養量	649	16.2%	29.4%	4.2	340	0.4	0.5	25	2.6	305	88	2.9

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配量量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

