



ご入学・ご進級
おめでとうございます



【献立表の見方】

日付 24

献立名 こくとうパン

使用材料 ハンバーグ、レタスのスープ、ポテトサラダ、おいわいゼリー

使用量 中学年の一人当たりの分量 (g) を表します。低学年は0.85倍量、高学年は1.15倍量です。

こくとうパン	ハンバーグ
レタスのスープ	ポテトサラダ
おいわいゼリー	

一人1個付けの食材です。

三色栄養
各材料が、三色栄養(食べ物の3つの働き)では何色になるかを表しています。
♥は赤、◆は黄色、♣は緑の食品です。
♥・・・からだをつくる(たんぱく質、無機質)
◆・・・エネルギーのもとになる(炭水化物、脂質)
♣・・・からだの調子をととのえる(ビタミン・無機質)

クラスに1本、ドレッシングがつかます。教室で混ぜて配膳します。

月	火	水	木	金					
13 ごはん こめ 75 ◆ ふたじやが 25 ◆ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ こんにやく 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 ◆	ぎゅうにゅう ◆ ちくわのいそべあげ ちくわ 18 ◆ あおさ 0.2 ◆ こめ 5.5 ◆ しお 0.05 ◆ こめあぶら ◆ ゆかりあえ キャベツ 30 ◆ にんじん 5 ◆ ゆかり 0.4 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.1 ◆ みりん 0.4 ◆	14 コッパパン ◆ ポークビーンズ ふたにく 30 ◆ だいす 15 ◆ じゃがいも 30 ◆ きんときまめ 10 ◆ たまねぎ 60 ◆ にんじん 10 ◆ トマトピューレ 2.6 ◆ トマトケチャップ 9.1 ◆ ウスターソース 2.6 ◆ さとう 0.4 ◆ とりからスープ 0.7 ◆ あかワイン 1.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆ ナツメグ 0.02 ◆ こめあぶら ◆	ぎゅうにゅう ◆ キャベツのソテー ワインナー 15 ◆ キャベツ 30 ◆ エリンギ 10 ◆ にんじん 5 ◆ カレーこ 0.03 ◆ ウスターソース 0.3 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.01 ◆ こめあぶら ◆ フルーツミックス みかん(缶) 20 ◆ りんご(缶) 20 ◆	15 ごはん こめ 75 ◆ マーボー豆腐 豆腐 120 ◆ ふたミンチ 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 ◆ トウバンジャン 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 ◆ す 2 ◆ とりからスープ 0.7 ◆ でんぷん 1.6 ◆ みりん 0.6 ◆ こめあぶら ◆	ぎゅうにゅう ◆ しろみざかなのかりかりフライ こめあぶら ◆ マール豆腐 こめあぶら ◆ はるやさいのみそしる あぶらあげ 5 ◆ じゃがいも 30 ◆ しんキャベツ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ あかみそ 10 ◆ しるみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆	16 ごはん こめ 75 ◆ はるやさいのみそしる あぶらあげ 5 ◆ じゃがいも 30 ◆ しんキャベツ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ あかみそ 10 ◆ しるみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆	ぎゅうにゅう ◆ さばのしおやき さば 18 ◆ しお 0.2 ◆ はるやさいのみそしる あぶらあげ 5 ◆ じゃがいも 30 ◆ しんキャベツ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ あかみそ 10 ◆ しるみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆	17 おさつロール ◆ ABCマカロニスヌーフ とりにく 20 ◆ アルファベットマカロニ 8 ◆ ほうれんそう 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ パイオン 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 ◆ しるワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆	ぎゅうにゅう ◆ ツナとポテトのマヨネーズやき ツナ 10 ◆ フレンチポテト 35 ◆ ホールコーン 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ ノンエッグマヨネーズ 10 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ パイオン 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 ◆ しるワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆
20 カレーライス こめ 80 ◆ ふたにく 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 ◆ とりから 7 ◆ とんこつ 3 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルンピューレ 1 ◆ こめこカレーウ 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 ◆ パザルこ 0.03 ◆ こめあぶら ◆	ぎゅうにゅう ◆ ワインナー 28 ◆ アスパラガスのスープ フランクフルト 20 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ キャベツ 20 ◆ グリーンアスパラガス 15 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりから 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 ◆ しるワイン 0.8 ◆	21 オリーブパン ◆ アスパラガスのスープ フランクフルト 20 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ キャベツ 20 ◆ グリーンアスパラガス 15 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりから 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 ◆ しるワイン 0.8 ◆	ぎゅうにゅう ◆ ローストチキン とりにく 1 ◆ しょうが 0.1 ◆ にんにく 0.05 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆ さとう 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ パプリカこ 0.01 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりから 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 ◆ ごまドレッシング ◆ クラス1ほん ◆	22 ごはん こめ 75 ◆ わかたけしる ちらしかまぼこ 10 ◆ ほしわかめ 0.5 ◆ だしこ 15 ◆ だいこん 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.35 ◆ みりん 0.5 ◆ さけ 0.5 ◆	ぎゅうにゅう ◆ ふたにくのたつたあげ ふたにく 45 ◆ でんぷん 13 ◆ しょうが 0.25 ◆ こいくちしょうゆ 3.5 ◆ さとう 0.6 ◆ さけ 0.8 ◆ ガーリックこ 0.02 ◆ こめあぶら ◆ ツナのあえもの ツナ 10 ◆ はくさい 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ こいくちしょうゆ 1.5 ◆ さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ こんぶこ 0.02 ◆	23 ごはん こめ 75 ◆ とりにくとあつあげのもの あつあげ 30 ◆ とりにく 20 ◆ ひらてん 10 ◆ はくさい 50 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 4.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こめあぶら ◆	ぎゅうにゅう ◆ さわらのてりやき さわら 18 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ さとう 1 ◆ みりん 1 ◆ でんぷん 0.2 ◆ きゅうりのあますあえ きゅうり 30 ◆ にんじん 2 ◆ す 2 ◆ うすくちしょうゆ 1.6 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ さとう 1 ◆ みりん 0.6 ◆	24 こくとうパン ◆ レタスのスープ とりにく 20 ◆ レタス 20 ◆ たまねぎ 15 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ ホールコーン 5 ◆ パセリ 0.5 ◆ パイオン 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 ◆ しるワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆	ぎゅうにゅう ◆ ハンバーグ ハンバーグ 1 ◆ トマトケチャップ 3.5 ◆ トマトピューレ 1.5 ◆ しお 0.04 ◆ さとう 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 0.1 ◆ あかワイン 0.8 ◆ でんぷん 0.2 ◆ ポテトサラダ じゃがいも 35 ◆ きゅうり 10 ◆ にんじん 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 ◆
27 トックスープ ふたにく 20 ◆ トック 20 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりから 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.03 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.5 ◆ こめあぶら ◆	ぎゅうにゅう ◆ ピピンパ こめ 80 ◆ ぎゅうにゅう 30 ◆ ちよし 30 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 20 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんにく 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ うすくちしょうゆ 1.3 ◆ さとう 2 ◆ みりん 0.6 ◆ いちみつとうがらし 0.01 ◆ こめあぶら ◆	28 ベビーパン ◆ イタリアンスパゲティ ベーコン 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 ◆	ぎゅうにゅう ◆ さけのバジルソース さけ 18 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ バジルチップ 0.04 ◆ こいくちしょうゆ 3.6 ◆ さとう 2.6 ◆ オリーブあぶら 1.1 ◆ でんぷん 0.3 ◆ キャベツのサラダ キャベツ 25 ◆ ホールコーン 10 ◆ にんじん 5 ◆ かんきつドレッシング ◆ クラス1ほん ◆	29 しょうわのひ こめ 75 ◆ ふたじる ふたにく 10 ◆ あぶらあげ 5 ◆ だいこん 20 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんにやく 10 ◆ あかみそ 10 ◆ しるみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	30 ごはん こめ 75 ◆ だいすひじきいりコロック こめあぶら ◆ きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ さとう 1.3 ◆ す 2.3 ◆ こんぶこ 0.02 ◆ いちみつとうがらし 0.003 ◆	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。			

魚を食べるときはほねに気を付けて食べましょう

※3月で提供予定のひなあられを、4月22日(水)に提供します

	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	B1mg	B2mg	Cmg	mg	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	0.40	0.40	20	2未満	350	50	3.0
4月平均栄養量	647	15.7%	28.9%	4.1	341	0.43	0.50	25	2.5	326	89	3.1

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を表しています。配分量は低学年(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。

