



ご入学・ご進級

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♪

【献立表の見方】



日付

献立名

使用材料

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。

24	ぎゅうにゅう
こくとうパン	ハンバーグ
レタスのスープ	ハンバーグ 1.0
とりにく	ハンバーグ 3.5
レタス	トマトケチャップ 1.5
たまねぎ	トマトピューレ 0.4
ソテーたまねぎ	しお 0.1
にんじん	さとう 0.1
ホールコーン	かいくちしょうゆ 0.1
パセリ	あかワイン 0.8
パイオン	でんぷん 0.2
うすくちしょうゆ	
かいくちしょうゆ	ポテトサラダ
しお	じゃがいも 35
しろう	きゅうり 10
しるワイン	にんじん 5
こめあぶら	しお 0.1
	ノンエッグマヨネーズ
	クラス1ぼん
おいわいゼリー	
	1.0

ひとり一人1個付けの食材です。

三色栄養

原材料が、三色栄養 (食べ物の3つの働き) ではありません。

- ♥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 ぶたじゃが 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	ちくわのいそべあげ ちくわ 1.8 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 ゆかりこ 0.4 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.1 みりん 0.4	コッパパン 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	ごはん こめ 75 マーボー豆腐 とうふ 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 はちまみそ 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 とりがらスープ 0.7 でんぷん 1.6 こめあぶら	さばのおしおやき さば 1.8 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 ごまつなのおひたし ごまつな 30 にんじん 10 こいくちしょうゆ 1.8 さとう 0.3 みりん 0.4 こんぶこ 0.02	おさつロール 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 かんてんサラダ こんにやくかんてん 0.3 キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 3 クリーミーフレンチドレッシング クラス1ぼん
20 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 とりがら 7 とんこつ 3 りんごピューレ 5 プルーンピューレ 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	ワインナー 2ぼん 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 とりがら 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	ローストチキン とりにく 1.0 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 ひじきのサラダ だいず 8 めひじき 2 ホールコーン 5 にんじん 4 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.4 ごまドレッシング クラス1ぼん	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 だけのこ 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 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 ひなあられ	ごはん こめ 75 さわらのてりやき さわら 1.8 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	こくとうパン ハンバーグ ハンバーグ 1.0 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 かいくちしょうゆ 0.1 あかワイン 0.8 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 おいわいゼリー (ももゼリー) 1.0
27 トックスープ ぶたにく 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 とりがら 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	ピピンパ こめ 80 ぎゅうにく 30 ちやし 20 チンゲンサイ 20 にんじん 10 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 なたでこ なたでこ 20 パイン (缶) 20	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	さけのバジルソース さけ 1.8 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ぼん	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 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 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	だいずひじきいりコロッケ 1.0 こめあぶら 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。 給食は3つの働きをもつ食べ物を上手に組み合わせる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。

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で中学年の量を示しています。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。

