



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料		
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
8月	○	【1学期始業式】 マーボー丼(麦ごはん) ナムル さくらのジュレ	668 25.9 19	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずミート あかみそ とりにく きゅうり	ニンニク しょうが たまねぎ ニラ ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ もやし	こめ むぎ いりごま あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ さくらのジュレ
9月	○	【入学式】 食パン ジャム チキンのチーズ焼 マカロニサラダ コーンポタージュ	627 27.7 22.3	ぎゅうにゅう チキンのチーズ焼き ハム	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ	しょくパン ジャム マカロニ マヨネーズ
10月	○	【1年生初めての給食】 えびピラフ 星のコロッケ ツナサラダ	638 22.9 21.2	ぎゅうにゅう だいずミート ウィンナー えび ツナ	とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな トマト かぶ	こめ あぶら コロッケ
11月	○	豚丼(麦ごはん) 具だくさん味噌汁 豆乳パンナコッタ	611 24 17	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ニラ ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ むぎ さとう さとう パンナコッタ
12月	○	カレーライス(麦ごはん) 花野菜サラダ	701 24.4 23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ	ニンニク たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも
15月	○	【入学・進級祝い献立】 赤飯 花形ハンバーグ おかか和え お祝いすまし汁 お祝いデザート	616 24.4 18.5	ぎゅうにゅう ささげ かつおぶし とりにく かまぼこ とうふハンバーグ	トマト もやし こまつな にんじん きゅうり なのはな えのき だいこん	こめ もちごめ ごましお さとう デザート
16月	○	親子丼(麦ごはん) 塩昆布大根 味噌汁 アセロラゼリー	651 24.2 16.7	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご こんぶ とうふ みそ	たまねぎ かんびよう ほししいたけ えだまめ キャベツ だいこん きゅうり かぶ	こめ むぎ さとう いりごま アセロラゼリー
17月	○	麦ごはん チキンのミンチカツ アスパラサラダ 旬腐汁(じんぷじる) (芳賀町の郷土料理)	639 23.8 20.4	ぎゅうにゅう ミンチカツ ハム チーズ とうふ みそ	アスパラガス かぶ とうもろこし にんじん たけのこ ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ クルトン
18月	○	五目焼きそば 焼売② 中華風サラダ ガトーショコラ	572 23.7 19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ あおのり しゅうまい	キャベツ もやし たまねぎ にんじん だいこん トマト ほうれんそう きゅうり	ちゅうかめん あぶら いりごま ガトーショコラ
19月	○	【誕生会メニュー】 竹の子ごはん 鯛のおかか煮 お浸し 味噌汁 お楽しみデザート	665 27.9 24	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしおかか かいそう ちりめんじゃこ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ なのはな キャベツ きりぼしだいこん まいたけ こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう まめふ デザート
22月	○	チャーハン 春巻 ひじきのスープ ミニデザート	672 24 23.9	ぎゅうにゅう やきぶた だいずミート なると ひじき まなあげ いりたまご はるまき	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ こまつな だいこん	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん デザート
23月	○	黒糖食パン トマトオムレツ 彩りサラダ 白味噌仕立てのシチュー	621 25.7 24.3	ぎゅうにゅう とりにく あさり しろみそ トマトオムレツ くきわかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ ほうれんそう かぶ とうもろこし	くろしょくパン じゃがいも いりごま あぶら さとう
24月	○	麦ごはん サワラののみりん焼き れんこんサラダ よかっぺ汁 野菜ふりかけ あまおうクレープ	613 28.8 19.9	ぎゅうにゅう サワラ こうやどうふ みそ こんぶ	れんこんサラダ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし かんびよう えのき こまつな	こめ むぎ さとう ふりかけ クレープ ねぎ だいこん ほししいたけ
25月	○	麦ごはん チキンのトマトソースがけ プロバンス風② コールスローサラダ カレースープ	693 29.3 23.5	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	たまねぎ トマト やさいミックス キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう かぶ	こめ むぎ はくりきこ あぶら さとう じゃがいも
26月	○	麦ごはん さんまのかぼすレモン煮 野菜とささみのサラダ 若竹汁	622 23.5 21.8	ぎゅうにゅう さんまかぼすに とりにく わかめ とうふ	だいこん きゅうり こまつな にんじん とうもろこし たけのこ きぬさや ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら いりごま
30月	○	ごはん 回鍋肉 餃子② 五目中華スープ とちおとめ苺のゼリー	635 24.6 20.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ハム とうふ ぎょうぎ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン しめじ ニンニク ねぎ	こめ あぶら さとう ゼリー ごまあぶら ほししいたけ いりごま こまつな たけのこ

今月の給食目標

正しい配膳の仕方を覚えよう



新学期が始まりました。あらためて、正しい配膳の仕方を確認してみましょう。飯碗や汁碗の位置、お箸の向きは正しいでしょうか。新一年生も徐々に慣れて下さい。

*都合により、献立が変更になることがあります。

☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆

エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】

こめ もちごめ もちむぎ だいこん ほうれんそう
こまつな ほししいたけ ねぎ かぶ トマト きゅうり
たけのこ

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
640kcal	25.3g	21.0g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!

