

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
10 水	スクールメロンパン	パン				乳 小麦	618
	牛乳		牛乳			乳	
	ライスグラタン	米 小麦粉 砂糖 油	あさり ぶた肉 だいず チーズ	にんじん たまねぎ	こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	乳 小麦	24.3
	カラフルサラダ	砂糖 油		キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
11 木	コンソメスープ		生揚げ とり肉	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン	塩 こしょう 焼きそばソース	小麦	564
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ		小麦	27.8
12 金	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦				小麦	634
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく りんご	トマトケチャップ こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	24.0
15 月	春キャベツのサラダ	砂糖 油	だいず	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
	黒パン	パン				乳 小麦	573
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのミートソース焼き	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	ぶた肉 ぶたレバー だいず チーズ	にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	乳 小麦	26.5
16 火	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
	チンゲンサイのスープ		とり肉 豆腐	チンゲンサイ たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	小麦	
	ごはん	米					607
	牛乳		牛乳			乳	
17 水	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	29.2
	おひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	みそけんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ みそ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう	塩		
	ごはん	米					620
18 木	牛乳		牛乳			乳	
	さわらの照り焼き		さわらの照り焼きつけ			小麦	29.0
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	清酒 醤油	小麦	
19 金	ピピンパ ごはん	米					608
	具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	31.9
	豆腐スープ	油	豆腐 とり肉	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
22 月	わかめごはん	米	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	611
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのおおさ揚げ	小麦粉 油	いか あおのり		塩 こしょう	小麦	29.4
	甘酢和え	砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
23 火	みそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ 切り干しだいこん	だし(削り節・煮干し)		
	はちみつパン	パン				小麦	557
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンジンジャー	油	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	29.0
24 水	エリンギのソテー	油		こまつな エリンギ もやし とうもろこし	塩 コンソメ こしょう		
	じゃがいものコンソメ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ		
	赤飯	赤飯 ごま			塩		599
	牛乳		牛乳			乳	
25 木	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 チーズ 牛乳	玉ねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	卵 乳 小麦	24.0
	切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
	お祝いすまし汁		かまぼこ ふ 油揚げ	干しいたけ ほうれんそう	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					609
26 金	牛乳		牛乳			乳	
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	醤油 清酒	小麦	27.2
	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖 油	とり肉	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
29 月	ソイ丼 麦ごはん	具	ぶた肉 凍り豆腐 だいず ベーコン				624
	牛乳		牛乳		醤油 みりん	小麦	
	かきたま汁	かたくり粉	豆腐 卵	こまつな にんじん ねぎ	醤油 だし(削り節)	小麦	28.9
	たけのこごはん	米 砂糖 油	油揚げ	にんじん さやいんげん	清酒 醤油 塩	小麦	609
30 火	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	29.5
	おかか和え		かつお節	キャベツ もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	たまねぎ こまつな	だし(削り節・煮干し)		
31 水	ごはん	米					567
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のオスターソース焼き		ぶた肉	たまねぎ しょうが にんにく	オスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦	28.8
	メンマの炒め物	ごま油		こまつな もやし メンマ	塩 こしょう 醤油	小麦	
中華スープ	油 ごま油	生揚げ とり肉	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		

\*食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。  
 \*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。  
 \*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質		脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
		(g)	(%)					レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
今月の平均栄養量	600	27.8	19	29	85.4	395	3.5	335	0.63	0.56	35	6.9	1.9

入学、進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、子どもたちは希望に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。今年度も、子どもたちの健やかな成長を願って、安全でおいしく、豊かな給食を提供していきます。  
 平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。  
 春日部市では、19日の食育の日を中心に「食育の日の献立」を用意し、全国各地に伝わる「郷土料理」を取り入れていく予定です。また、給食を生きた教材としてとらえ、旬の食材を取り入れた季節を感じる献立や、地場産物を使用した身近な地域を知ることが出来る献立などを提供し、子どもたちの生きる力をはぐくむ学校給食を目指しています。  
 この機会にぜひ給食をとおして、「食」についてご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。



楽しい給食の時間が始まるよ！

給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう