

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
15月	○	【入学お祝い献立】					
		スクールメロンパン		パン			
16火	○	お祝いクレープ		お祝いクレープ			
		おかかおにぎり		おかかおにぎり			
17水	○	ハンバーグ照り焼きソース		砂糖 かたくり粉	ハンバーグ		
		さくらゼリー		さくらゼリー			
18木	○	ハムピラフ		米 バター	ハム	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	620
		クリスマスチキン			クリスマスチキン		27.1
19金	○	コンソメスープ			フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー	
		ごはん		米			
20土	○	蒸しシューマイ(2こ)			シューマイ		
		はるさめサラダ		はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな きゅうり にんじん	
21日	○	八宝菜		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	にんにく しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ	
		【江戸川小中学校8年生生徒が考えた献立】					
22月	○	ごはん		米			661
		わらじかつ ポトルソース		油	わらじかつ		24.1
23火	○	こまつなのナムル		砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	
		狭山茶ポタージュ		バター ホワイトソース	ベーコン 牛乳 チーズ ミルクカルシウム	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	
24水	○	ごはん		米			588
		さけの塩焼き			さけ		28.2
25木	○	磯香あえ 刻みのり			のり	きゅうり キャベツ こまつな もやし	
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	
26金	○	ぶた肉とこんぶのうどん		地粉うどん かたくり粉	ぶた肉 こんぶ 油揚げ 凍り豆腐	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	633
		ちくわの磯辺あげ(2こ)		小麦粉 油	ちくわ のり		27.8
27土	○	かんぴょうのあえ物		砂糖		かんぴょう こまつな にんじん	
		ごはん		米			608
28日	○	生揚げの肉みそがけ		ごま油 砂糖 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが ねぎ	26.5
		ブロッコリーのしょうゆあえ				ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
29月	○	わかめスープ		ごま油	わかめ とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	
		麦ごはん		米 麦			631
30火	○	ポーカカレー		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく にんじん たまねぎ トマト	23.4
		青菜とじゃこのサラダ		砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	
31水	○	黒パン		パン			615
		野菜グラタン			野菜グラタン		20.8
1日	○	ほうれんそうのソテー		油	ベーコン	ほうれんそう にんじん とうもろこし	
		ポトフ		じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パセリ	
2日	○	わかめごはん		米	わかめ		618
		とりのから揚げ(2こ)		かたくり粉 油	とり肉		27.2
3日	○	即席漬け			こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		生揚げのみそ汁			生揚げ みそ	ほうれんそう だいこん にんじん	

\*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 \*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。  
 \*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。ご了承ください。  
 \*コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	622	25.7(16.5)	26.8	93.0	433	3.3	360	0.62	0.51	28	6.3	2.4

保護者の方へ ー食物アレルギーについてー

※海藻類や魚には、えび・カニ・いか・たこ・おきあみ・魚などの稚魚と同じ海域で生息している、又はエサとしているため付着しても除去できません。魚介類のアレルギーのある児童、保護者の方はご了承ください。  
 ※給食で使用する種は「そば・卵」の、パンは「卵と乳・ごま・大豆」のラインコンタミネーションがあります。また、給食センターで調理する献立は調理場内での使用する食材のラインコンタミネーションが必ずあります。コンタミネーションについては記載しておりません。



学校給食の目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

献立表はこちらからも  
ご覧になれますー

