

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる			
11 (月)			春キャベツの ペペロンチーノ	ポトフ 手作りピーチパイ	豚肉 大豆 なると	牛乳 脱脂粉乳 わかめ かえり煮干し	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ 干しいたけ	パン 砂糖 ワントンの皮	アーモンド サラダ油 ごま油 ごま	794	28.4	32.1
12 (火)			花見寿司 ♪1年生給食スタート	さわらの香味揚げ はんぺん汁 桜ゼリー	ツナ 油あげ さわら 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ コーン しょうが ゆず果汁 えのきたけ ねぎ レモン果汁	米 砂糖 きび砂糖 麩 桜もち	ごま	827	33.2	23.8
13 (水)			カレーライス	ひじきサラダ ブラッドオレンジ	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶 レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖 米粉 ゼリー	サラダ油 バター ごま	835	26.5	21.8
14 (木)			コッペパン いちごジャム	メンチカツ カラフルポテト かぶのスープ	豆腐 豚肉 エビ うずら卵 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン たけのこ きくらげ ねぎ せとか	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	825	26.7	25.7
15 (金)			ごはん 手作り のりの佃煮	白身魚のおろしソースかけ 昆布茶和え 春キャベツの味噌汁	豚肉 さば 水餃子 鶏肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	大豆もやし しょうが えのきたけ わらび もやし ねぎ 干しいたけ りんご	米 もち米 砂糖 でんぶん	サラダ油	793	33.5	20.6
18 (月)			チキンピラフ	ししゃもフライ わかめとコーンのサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	ささげ 小豆 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草	しょうが にんにく きゅうり キャベツ 大根 ねぎ えのきたけ	米 もち米 でんぶん	ごま サラダ油	808	24.1	20.7
19 (火)			塩ラーメン	厚揚げと野菜の中華炒め チーズ蒸しパン 大豆小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 かえり煮干し	チンゲン菜 にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ にんにく しょうが えのきたけ	中華めん 蒸しパンミックス 米粉 チョコレート	サラダ油 ごま油 バター	820	34.9	31.6
20 (水)			わかめごはん	肉じゃが 麩とねぎの味噌汁 河内晩柑	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 かえり煮干し	チンゲン菜 にんじん 小松菜	キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ にんにく しょうが えのきたけ	中華めん 蒸しパンミックス 米粉 チョコレート	サラダ油 ごま油 バター	801	28.1	19.3
21 (木)			セサミトースト	マカロニのミートソース煮 塩豚とじゃがいものスープ	鶏肉 シートエッグ かつお節 豚肉	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 もやし 清見オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油 ごま油	899	33.1	32.9
22 (金)			ごはん	さばの竜田揚げ ひじきの炒り煮 春野菜の豚汁	かつお節 いわし 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 鶏卵	牛乳 のり 昆布 青のり ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	こんにゃく えのきたけ ねぎ	米 でんぶん 米粉 三温糖	ごま サラダ油	864	37.8	27.0
25 (月)			マーボー丼	中華卵スープ オレンジ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 玉ねぎ	パン 米粉 ココアクリーム 三温糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター	813	32.2	25.0
26 (火)			きなこ揚げパン	カリ豆ツナサラダ ワントンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 玉ねぎ	パン 米粉 ココアクリーム 三温糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 バター	796	30.7	28.6
27 (水)			たけのこごはん	ほっけ焼き 小松菜のごま和え たまねぎの味噌汁	豚肉 大豆 赤みそ	牛乳	にんじん ニラ ピーマン	にんにく しょうが もやし コーン ねぎ 白菜 玉ねぎ	中華めん じゃがいも 砂糖 小麦粉 チョコレート	サラダ油 ごま油 バター	790	36.3	20.2
28 (木)			スパゲティ ナポリタン	野菜のクリームスープ 流山みりんマフィン	豚肉 大豆 レンズ豆 ハム 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり ねぎ コーン 白菜	米 米粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	バター サラダ油	829	28.7	24.5
												2.9	

★ 1年生の皆さんで入学おめでとうございます！

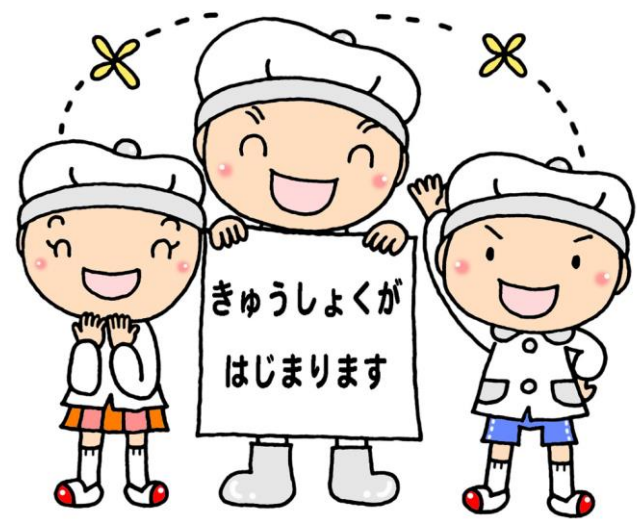
※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★ 給食前のしっかりと手洗いを行い、給食中の黙食を徹底しよう！



大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



早起き 早寝を
心がけましょう