

●今年度アレルギー対応食品

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに 体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーの もとになる食品（黄）	おもに体の調子を ととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	火	牛乳	●牛乳			小 673	28.7
		スクールメロンパン	●たまご	パン			
		ミネストローネ	ベーコン だいず	マカロニ オリーブ油	にんじん キャベツ 玉ネギ トマト パセリ ココナ	中 812	33.6
		とりにくのバーベキューソース ポテトサラダ	とり肉	さとう じゃが芋 ノンエッグ マヨネーズ	●りんご ココナツヨウカ レモン汁 にんじん きゅうり コーン		
12	水	牛乳	●牛乳			673	27.3
		むぎごはん		米 米粒麦		815	32.8
		カレーマーマーどうぶ	●とうふ ぶた肉 みそ	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ネギ グリルピーズ 炒り卵 ココナツヨウカ		
		コーンシューマイ（2こ） ナムル	たらすりみ	小麦粉 ごま ごま油 さとう	コーン 玉ネギ もやし ほうれん草 にんじん		
13	木	牛乳	●牛乳			639	21.3
		すめし（てまきすし）		米		788	25.6
		のり ごまこんぶ	のり こんぶ	ごま さとう			
		たまご（小・1本、中・2本）	●たまご	さとう 油			
		フランク（1本）ツナサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる	フランク ツナ 油あげ みそ	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きゅうり キャベツ こまつな にんじん 玉ネギ		
14	金	牛乳	●牛乳			661	22.1
		じごなうどん		じごなうどん		797	26.3
		さんさいうどんじる	とり肉 油あげ なんと		にんじん さんさいみずに しめじ 長ネギ		
		てんぷら（さつまいも、かまぼこ）	かまぼこ のり	小麦粉 片栗粉 さつま芋 油			
		なのはなあえ		さとう ごま	なのはな はくさい コーン		
17	月	牛乳	●牛乳			655	26.8
		ごはん		米			
		ぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	油 さとう 片栗粉	キャベツ 玉ネギ ピーマン		
		ビーフンスープ	とり肉	ビーフン ねぎ油	にんじん もやし ニラ 炒り卵 ココナ	809	32.8
18	火	牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		パン		659	23.6
		クラムチャウダー	ベーコン あさり●牛乳	じゃが芋油小麦粉●バター	にんじん 玉ネギ パセリ	822	27.8
		ミートボール	とり肉	小麦粉 さとう	玉ネギ		
		（小1・2こ 小2～3こ） コールスローサラダ		ノンエッグ マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン		
19	水	牛乳	●牛乳			646	29.2
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦		795	29.2
		サケフライ（ノンエッグ 外カリソース）	●サケ	パン粉 油 ノンエッグ 外カリソース	玉ネギ		
		さわにわん	ぶた肉 油揚げ		にんじん だいこん ごぼう みずな 炒り卵		
20	木	牛乳	●牛乳			717	24.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンカレー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ネギ ココナツヨウカ		
		はるさめサラダ	ハム	春雨 さとう 油 ごま ごま油	もやし きゅうり		
		おいわいいいちごゼリー	とうにゅう	さとう	いちご	888	29.3
21	金	牛乳	●牛乳			630	23.1
		そぼろごはん	とり肉	米 さとう 油	にんじん ごぼう いんげん ヨウカ	778	28.5
		かぼちゃコロッケ		パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ 玉ネギ		
		とうふとえのきのみそしる	とうふ 油揚げ みそ		えのき だいこん 長ネギ		
		おひたし	カツオブシ	さとう	キャベツ ほうれん草		
24	月	牛乳	●牛乳			626	25.0
		ごはん		米		---	---
		ふりかけ	さけ	ごま			
		ハンバーグ（デミグラスソース）	とり肉 ぶた肉	パン粉 油	玉ネギ		
		たまごスープ	ハム ●たまご	オリーブ油	にんじん 玉ネギ キャベツ パセリ		
25	火	牛乳	●牛乳			661	27.2
		きなこあげパン	きなこ	パン 油 さとう		862	34.4
		みそわんたんスープ	とり肉 みそ	わんたん 油	にんじん もやし 炒り卵 長ネギ ヨウカ		
		ポイルフランク（2本） つぼみサラダ	レバーいりフランク	野菜ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン		
26	水	牛乳	●牛乳			675	27.4
		ごはん		米		820	32.7
		にくじゃが	ぶた肉 とり肉	じゃが芋 さとう 油	にんじん 玉ネギ しらたき いんげん		
		たまごやき	●たまご	さとう 油	もやし はくさい こまつな		
27	木	牛乳	●牛乳			606	26.1
		たけのこごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	たけのこ にんじん えだまめ	752	31.5
		さわらのおろしがけ	●さわら	でんぶん 油 さとう	だいこん		
		はんぺんいりすましじる	とうふ はんぺん ワカメ	やまいち（はんぺん）	にんじん 長ネギ ほうれん草		
		オレンジ			●オレンジ		
28	金	牛乳	●牛乳			717	27.1
		ちゅうかめん		ちゅうかめん		826	31.7
		ごまみそラーメンじる	ぶた肉	油 ごま	にんじん もやし キャベツ 長ネギ 炒り卵 ココナツヨウカ		
		まっちゃチョコむしパン ツナワカメあえ	とうにゅう ツナ ワカメ	ケチャップ 油 さとう ●チョコ さとう	きゅうり だいこん コンニャク		

＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

ご入学・ご進級おめでとうございます。



新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていると思います。楽しい学校生活を送るためには、健康が第一です。
特に環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

～お知らせ～

- ＊ 小学校1年生の給食は、18日（火）から始まります。
- ＊ 24日（月）は、中学校は授業参観の振替日のため、給食中止となります。