

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度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
9	金	牛乳	●牛乳			669	24.1
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ぶたにくとしめじのハヤシシチュー	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト ニンニク	824	29.1
		キャベツとブロッコリーのサラダ	ハム	わふうドレッシング	キャベツ ブロッコリー コーン		
		あまなつみかんゼリー		さとう	●甘夏みかん		
12	月	牛乳	●牛乳			650	25.3
		さけなめし	さけ	米	だいこんな		
		じゃがいものそぼろに	とり肉 ちくわ	じゃが芋 さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ グリンピース ショウガ	796	29.6
		たまごやき	●たまご	さとう 油			
		うめカツオあえ	カツオブシ	さとう	キャベツ こまつな うめ		
13	火	牛乳	●牛乳			666	24.8
		コッペパン		パン			
		しおやきそば	ぶた肉 いか	ちゅうかめん 油	にんじん もやし キャベツ にら	804	29.8
		ツナサンド	ツナ	ノイグ マネズ	きゅうり 玉ねぎ コーン		
		とうにゅうゼリーのフルーツポンチ	●とうにゅう	さとう サイダー	●みかん缶 ●パイン缶 ●いちご果汁		
14	水	牛乳	●牛乳			638	26.3
		こだいまいいりごはん		米 古代米			
		ごましお		ごま		785	31.8
		おいおいスープ	ぶた肉 なんと 油あげ		にんじん だいこん みつば しょうが		
		さわらのたつたあげ	さわら	でんぶん 油			
		こんさいのいために	とり肉	さとう 油 ごま油	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん		
15	木	牛乳	●牛乳			603	23.2
		キムタクごはん	ぶた肉	米 米粒麦 さとう油 ごま油 ごま	はくさいキムチ たくあん 玉ねぎ		
		おさかなめんのスープ	おさかなめん とり肉	油	にんじん キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ	中学校開校記念日	
		ピックにくだんご(5年から2こ)	とり肉 ぶた肉	油 さとう パン粉	玉ねぎ		
		あおりのポテト	あおりの	じゃが芋 マーガリン 油	コーン		
16	金	牛乳	●牛乳			663	25.6
		じごなうどん		地粉うどん			
		さぬきうどんじる	とり肉かまぼこ油あげわかめ		にんじん 長ねぎ	817	30.6
		ミートコロッケ	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ		
		のりずあえ	のり		ほうれんそう はくさい もやし		
		チーズ(2こ)	●チーズ				
19	月	牛乳	●牛乳			695	24.7
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンカレー	とり肉	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ニンニク	848	29.8
		はるさめサラダ	ハム	春雨 さとう ごま油 ごま	キャベツ にんじん		
		いちごミルクプリン	●牛乳	さとう	●いちご		
20	火	牛乳	●牛乳			656	24.7
		メロンパン	●乳	パン			
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが	782	29.4
		えびフライ(2本)	えび	パン粉 小麦粉 油			
		ほうれんそうソテー	ベーコン	油	ほうれんそう コーン		
21	水	牛乳	●牛乳			680	26.0
		ごはん		米			
		はくさいとたまねぎのみそしる	油あげ みそ		はくさい 玉ねぎ 長ねぎ	827	30.8
		さばのゆうあんやき	さば	さとう	ゆず果汁		
		きりぼしだいこんのもの	ぶた肉 さつまあげ	油 さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく しょうが		
22	木	牛乳	●牛乳			666	27.4
		わかめごはん	わかめ	米			
		トマトとたまごのスープ	●たまご ぶた肉	オリーブ油	トマト 玉ねぎ ほうれん草	811	32.7
		とりにくのからあげ(2こ)	とり肉	片栗粉 油	しょうが レモン果汁		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング	ごぼう キャベツ にんじん		
23	金	牛乳	●牛乳			655	27.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふのチリソースに	とうふ ぶた肉	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが ニンニク	802	31.9
		ポークシチュー(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 油	玉ねぎ ニンニク		
		ナムルサラダ	わかめ	さとう ごま油 ごま	もやし こまつな		
26	月	牛乳	●牛乳			646	25.4
		ごはん		米			
		だいこんとこまつなのみそしる	油あげ みそ		だいこん こまつな 長ねぎ	797	30.9
		ぶたにくのみそいため	ぶた肉 みそ	油 さとう 片栗粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ ニンニク		
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ ノイグ マネズ	きゅうり にんじん コーン		
27	火	牛乳	●牛乳			668	25.3
		はちみつパン		パン			
		クラムチャウダー	あさり パン ●牛乳 ●チーズ	じゃが芋 小麦粉 油 ●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	872	31.9
		ハンバーグ(ケチャップソース)	とり肉 ぶた肉	パン粉 でんぶん さとう	玉ねぎ トマト		
		さんしょくあえ		イタリアンドレッシング	ほうれんそう カリフラワー コーン		
28	水	牛乳	●牛乳			605	26.6
		たけのこごはん	とり肉 油あげ	米 油 さとう	にんじん たけのこ えだまめ		
		いとかまぼこのすましじる	とうふ かまぼこ わかめ		だいこん 長ねぎ	770	33.6
		かつおフライ	かつお	パン粉 小麦粉 油			
		なのはないりごまあえ	みそ	ごま さとう	なのはな キャベツ にんじん		
30	金	牛乳	●牛乳			671	25.9
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		しょうゆラーメンじる	ぶた肉	油 ごま油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ マヨネーズ	803	30.7
		まっちゃんパン	とうにゅう 小豆甘納豆	ケーキミックス さとう 油	まっちゃん		
		かみかみあえ	いか	油 ごま油 さとう ごま	きりぼしだいこん にんじん だいこん きゅうり		

★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。

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。小学校1年生の給食は、16日から開始となります。