



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー(1食) たんぱく質 食塩相当量	備考		
						給食 なし	地場産物	
10 金	ごはん			こめ	549 kcal	小学1年	にんじん だいこん 白ねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g			
	やしおさば	さば						
	つきこんにやくのいりに	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう あぶら	2.3 g			
	だいこんとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも				
◎ようこそ1年生献立◎						582 kcal		
13 月	ごはん			こめ	20.6 g			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく りんご	じゃがいも あぶら	2.8 g			
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	あぶら				
14 火	セルフやきにくどん				534 kcal			
	(ごはん)			こめ	22.7 g			
	(やきにくどんのぐ)	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく	あぶら ごま さとう でんぷん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.7 g			
とうふとはるさめのスープ	ベーコン とうふ	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	はるさめ					
15 水	ごはん			こめ	612 kcal		白ねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g			
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	でんぷん あぶら こめあぶら こむぎこ				
	もやしとほうれんそうのナムル		もやし ほうれんそう	ごまあぶら ごま さとう	1.4 g			
マーボーとうふ	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら					
16 木	こくとういりまるがたパン			パン こくとう	583 kcal		にんじん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g			
	しろみざかなのフライ	すけそうたら		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら				
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	1.9 g			
ABCマカロニスープ	とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ	マカロニ					
○小学校の給食はありません○								
17 金	ごはん			こめ		小学校	だいこん にんじん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにくとじゃがいものあげに	とりにく	しょうが にんにく にんじん	こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう				
	わかめとだいこんのみそしる	わかめ とうふ みそ	だいこん たまねぎ えのきたけ					
	かたぬきチーズ	チーズ						
20 月	ソフトめん			ソフトめん	557 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g			
	ミートソース	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト にんにく	こむぎこ あぶら				
	じゃがいもとだいずのあげからめ	だいず かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん さつまいも こめあぶら	1.9 g			
♪♪長泉の日♪♪						570 kcal		
21 火	ごはん			こめ			あしたか牛 しめじ 白ねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.3 g
	あしたかぎゅうとキャベツの オイスターソースいため	ぎゅうにく	キャベツ ひらたけ しょうが にんじん にんにく	ごまあぶら でんぷん ごま				
	コーンとたまごのちゅうかスープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ	でんぷん				1.6 g
22 水	ごはん			こめ	544 kcal		にんじん だいこん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8 g			
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	あぶら さとう でんぷん				
	ひじきのいために	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう ごま	2.6 g			
じゃがいもとなめこのみそしる	わかめ とうふ みそ	たまねぎ なめこ	じゃがいも					

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー(1食) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
23	ロールパン			パン	571 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかさぎフリッター	わかさぎ あおのり		こむぎこ あぶら でんぷん さとう こめこ こめあぶら	25.6 g		
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし パプリカ	あぶら さとう			
木	クリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	じゃがいも	2.1 g		
	◎入学進級お祝い献立◎				570 kcal		
24	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら	19.6 g		だいこん
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし こまつな	さとう			
	さくらかまぼこのすましじる	かまぼこ とうふ	だいこん にんじん えのきたけ		1.8 g		
	おいわいいちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ			
27	セルフちゅうかどん				544 kcal		
	ごはん			こめ			
	ちゅうかどんのく	ぶたにく いか	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ グリンピース にんにく しょうが	あぶら でんぷん	22.3 g		南小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	1.9 g		
	いとかねんとときゅうりのちゅうかあえ	かんでん	きゅうり とうもろこし	さとう ごまあぶら ごま			
28	ごはん			こめ	578 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのゆうあんやき	さわら	ゆずかじゅう	さとう	26.3 g		南小 だいこん
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん				
火	あつあげとたけのこのにもの	とりにく なまあげ	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	こんにやく さとう	1.9 g		
	ごはん			こめ	555 kcal		
30	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	21.9 g		南小
	キャベツときゅうりのゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	じゃがいも しらたき あぶら さとう	1.8 g		

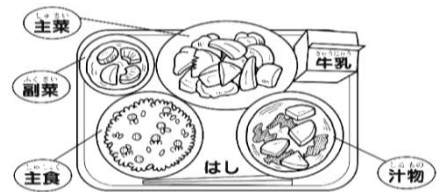
*都合により献立を変更する場合があります。

おいしい給食

日	15 (水)	23 (木)	27 (月)
おかず	ぎょうざ	わかさぎ	しゅうまい
小学校	2個	2尾	2個
中学校	3個	3尾	3個



正しい食器の
並べ方で食べよう



給食当番の決まりを守ろう

<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまろう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	<p>保護者の方へ</p> <p>給食当番の順番がまわって きましたら、白衣の洗濯をお 願ひします。また、清潔なマ スクの持参も願ひします。</p>
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>



日 曜日	献立	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる			備考	
		食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	エネルギー(1日のたんぱく質食塩相当量)	給食なし	地場産物		
10 金	ごはん					こめ		708 kcal				
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	焼き塩鯖	さば						308 g	小学1年	にんじん		
	つきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん			こんにゃく さとう あぶら				だいこん		
	大根とじゃが芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぶかねぎ			じゃがいも		3.1 g		白ねぎ		
13 月	◎ようこそ1年生献立◎							763 kcal				
	ごはん					こめ						
	牛乳	ぎゅうにゅう						25.8 g				
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく りんご			じゃがいも あぶら		3.7 g				
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう とうもろこし			あぶら						
14 火	セルフ焼肉丼							695 kcal				
	ごはん					こめ						
	焼肉丼の具	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく			あぶら ごま さとう でんぷん		28.7 g				
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	豆腐と春雨のスープ	ベーコン とうふ	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ			はるさめ		2.3 g				
15 水	ごはん					こめ		813 kcal				
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	揚げぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら			でんぷん あぶら こめあぶら ごむぎこ		30.1 g		白ねぎ		
	もやしとほうれんそうのナムル		もやし ほうれんそう			ごまあぶら ごま さとう						
	麻婆豆腐	ぶたにく とうふ だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく			さとう でんぷん あぶら		2.0 g				
16 木	黒糖入り丸型パン					パン こくとう		700 kcal				
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	白身魚のフライ	すけそうたら				パンこ ごむぎこ でんぷん こめあぶら		29.4 g		にんじん		
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし			じゃがいも ドレッシング						
	ABCマカロニスープ	とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ			マカロニ		2.5 g				
17 金	○小学校の給食はありません○							820 kcal				
	ごはん					こめ						
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	とりにく	しょうが にんにく にんじん			こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう		29.2 g	小学校	だいこん		
	わかめと大根のみそ汁	わかめ とうふ みそ	だいこん たまねぎ えのきたけ					3.0 g		にんじん		
20 月	型抜きチーズ	チーズ										
	ソフトめん					ソフトめん		721 kcal				
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ミートソース	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト にんにく			ごむぎこ あぶら		34.4 g				
	じゃが芋とだいずの揚げからめ	だいず かたくちいわし	パセリ			じゃがいも でんぷん さつまいも こめあぶら		2.4 g				
21 火	♪♪長泉の日♪♪							738 kcal				
	ごはん					こめ						
	牛乳	ぎゅうにゅう						29.4 g				
	あしたか牛とキャベツの オイスターソース炒め	ぎゅうにく	キャベツ ひらたけ しょうが にんじん にんにく			ごまあぶら でんぷん ごま		2.4 g		あしたか牛 しめじ		
	コーンと卵の中華スープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ			でんぷん				白ねぎ		
22 水	ごはん					こめ		704 kcal				
	牛乳	ぎゅうにゅう										
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん			あぶら さとう でんぷん		25.7 g		にんじん		
	ひじきの炒め煮	ひじき だいず	にんじん さやいんげん			しらたき あぶら さとう ごま		3.2 g		だいこん		
	じゃが芋となめこのみそ汁	わかめ とうふ みそ	たまねぎ なめこ			じゃがいも						

日曜日	献立	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー ⁽¹⁾ たんぱく質食塩相当量	備考	
		食品群	食品群	食品群		給食なし	地場産物
23	ロールパン			パン	74.3 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.6 g		
	わかさぎフリッター	わかさぎ あおのり		こむぎこ あぶら でんぷん さとう こめこ こめあぶら			
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし パプリカ	あぶら さとう			
木	クリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	じゃがいも	2.8 g		
	◎入学進級お祝い献立◎				71.2 kcal		
24	ごはん			こめ	23.9 g		だいこん
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら			
	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	もやし こまつな	さとう			
	桜かまぼこのすまし汁	かまぼこ とうふ	だいこん にんじん えのきたけ				
金	お祝いいちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ	2.5 g		
	セルフ中華丼				71.8 kcal	南小	
27	ごはん			こめ	28.4 g		
	中華丼の具	ぶたにく いか	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ グリンピース にんにく しょうが	あぶら でんぷん			
月	牛乳	ぎゅうにゅう			2.5 g		
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう			
	糸寒天ときゅうりの中華和え	かんてん	きゅうり とうもろこし	さとう こめあぶら こま			
28	ごはん			こめ	74.8 kcal	南小	だいこん
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.7 g		
	鯖の幽庵焼き	さわら	ゆずかじゅう	さとう			
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん				
火	厚揚げと筍の煮物	とりにく なまあげ	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	2.7 g		
	ごはん			こめ	71.1 kcal	南小	
30	牛乳	ぎゅうにゅう			27.1 g		
	厚焼き玉子	たまご		さとう でんぷん			
	キャベツときゅうりのゆかり和え		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
木	肉じゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	じゃがいも しらだき あぶら さとう	2.3 g		

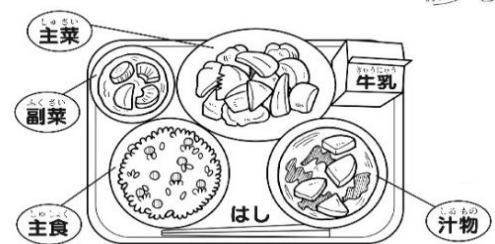
*都合により献立を変更する場合があります。

日	15(水)	23(木)	27(月)
おかず	ぎょうざ	わかさぎ	しゅうまい
小学校	2個	2尾	2個
中学校	3個	3尾	3個

給食当番の決まりを守ろう

<p>トイレは身したくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>			
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまろう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器がごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

正しい食器の並べ方で食べよう



給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食