

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	カレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	803 kcal
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	26.8 g
	清見オレンジ				きよみ	27.2 g
12 金	赤飯	○	あずき	米, もち米, 黒ごま		703 kcal
	松風焼き		鶏肉, 豆腐, 赤みそ	パン粉, 砂糖, ごま	しょうが, ねぎ	33.0 g
	おひたし				小松菜, にんじん, キャベツ, えのきたけ	21.2 g
	すまし汁		豆腐, わかめ	生ふ	ぶなしめじ, ねぎ	2.9 g
15 月	ご飯	○		米, 麦		793 kcal
	魚の香味焼き		さば, 白みそ		しょうが, にんにく, ねぎ	37.0 g
	ごま和え			ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	25.5 g
	すいとん		鶏肉, 油揚げ	薄力粉	大根, ねぎ, にんじん, 小松菜	2.5 g
16 火	クリームチーズトースト	○	クリームチーズ	食パン, 砂糖	レモン汁	787 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆, いんげん豆	油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	32.2 g
	マスタードサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶	33.6 g
17 水	ご飯	○		米, 麦		729 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき, かつお節	砂糖, ごま		28.7 g
	肉じゃが		豚肉, 高野豆腐	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	18.8 g
	ゆかりあえ				キャベツ, 大根, きゅうり, にんじん	2.0 g
18 木	スパゲッティミートソース	○	豚肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン	742 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油	きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	28.4 g
	いちご				いちご	24.1 g
19 金	高菜チャーハン	○	豚肉, たまご	米, 麦, 油, ごま	にんにく, ねぎ, にんじん, たかな漬	751 kcal
	ジャンボシューマイ		豚肉	しゅうまいの皮, 砂糖, 油, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, エリンギ, キャベツ	33.6 g
	わかめと豆腐のスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		もやし, ねぎ, 小松菜	29.9 g
22 月	五目うどん	○	鶏肉, 油揚げ	うどん, 砂糖	にんじん, 大根, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜	728 kcal
	ししゃもの2色フリッター		ししゃも, 青のり	薄力粉, 米粉, 油		33.0 g
	ひじきサラダ		ひじき	ごま, 油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, 枝豆, コーン缶	29.9 g
23 火	きんぴらドッグ	○	ちりめんじゃこ, チーズ	コッペパン, 油, 砂糖, ごま	ごぼう, にんじん	711 kcal
	田舎風スープ		豚肉, 高野豆腐	油, じゃがいも, 春雨	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	33.5 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	27.3 g
24 水	そばろ丼	○	鶏肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	760 kcal
	わかめのおかかあえ		わかめ, かつお節		キャベツ, にんじん	36.4 g
	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	24.5 g
25 木	ツナのカレーピラフ	○	ツナ	米, 麦, 油	玉ねぎ, にんじん, コーン缶, マッシュルーム, ピーマン	828 kcal
	ミートボールスープ		豚肉, 鶏肉	でんぷん, 油, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, パセリ	32.1 g
	プリン		たまご, 牛乳	グラニュー糖		27.5 g
26 金	ご飯	○		米, 麦		717 kcal
	鮭の塩麴焼き		白鮭			37.5 g
	切り干し大根の含め煮		油揚げ, 大豆	油, 糸こんにゃく, 砂糖	切干大根, にんじん, さやいんげん	19.5 g
	せんべい汁		鶏肉	油, しらたき, かやきせんべい	にんじん, ごぼう, まいたけ, キャベツ, ねぎ	2.4 g
30 火	パンブキンパン	○		パンブキンパン		709 kcal
	フライドチキン		鶏肉	薄力粉, でんぷん, 油	にんにく, しょうが	28.6 g
	コーンポテト			じゃがいも, パター	コーン缶, パセリ	32.1 g
	野菜スープ		ベーコン	油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, コーン缶, 小松菜	2.9 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	751 kcal
31.1 g	32.4 g
23.1 g	26.2 g
2.5 g	2.7 g



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性

おいしいね

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

健康!

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事でもちこたの健やかな成長を支えるとともに、左のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

