

日付	曜	献立名	たご	乳製	えび	主 要 材 料			エネルギーたんぱく質	脂 質食	質 塩
						(赤) 主に体をつくるものになる	(緑) 主に体の調子を整えるものになる	(黄) 主にエネルギーのものになる			
3月		ごはん 牛乳 ぶたにくのレモンいため やさいのごまあえ みそしる ＜浜松パワーフード給食＞				牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ ねぎ レモンかじゅう もやし キャベツ にんじん	ごはん あぶら でんぶん ごま じゃがいも	603 kcal 25.2 g	18.4 g 1.9 g	
4火		ごはん 牛乳 なつやさいカレー ★だいたずとにぼしのあまからあえ ★きゅうりのあさづけ	*			牛乳 ぶたにく だいたず にぼし	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン すりおろしりんご にんにく きゅうり	ごはん カレールウ(こむぎこ) あぶら あぶら でんぶん さとう ごま	625 kcal 23.3 g	19.1 g 1.8 g	
5水		パン 牛乳 にくだんごのミックスあえ とうふスープ くだもの				牛乳 にくだんご(とりにく・だいたずこ) ひよこまめ とうふ ベーコン	たまねぎ・にんにく・しょうが(にくだんご) えだまめ もやし にんじん チンゲンサイ バナナ	パン じゃがいも さとう あぶら・でんぶん(にくだんご) でんぶん	609 kcal 24.6 g	21.4 g 2.3 g	
6木		ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ そうめんじる たなばたフルーツポンチ ＜行事食 セタ＞	*			牛乳 あじ とりにく あぶらあげ	たまねぎ たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ パイン缶 おとう缶 みかんかじゅう ナタデココ缶	ごはん あぶら でんぶん さとう そうめん さとう	607 kcal 23.1 g	14.2 g 2.1 g	
7金		パン 牛乳 とりにくのトマトに アルファベットスープ くだもの	*			牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ スイートコーン にんじん オレンジ	パン あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ	602 kcal 28.6 g	19.0 g 2.5 g	
10月		ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ かぼちゃのもの かきたまじる	*			牛乳 さば とうふ たまご	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう さとう でんぶん	668 kcal 22.7 g	25.2 g 1.7 g	
11火		ソフトめん 牛乳 ミートソース ミックスあげ れいとうみかん	*	*		牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース オクラ みかん	ソフトめん こむぎこ バター じゃがいも あぶら	637 kcal 24.0 g	19.2 g 1.8 g	
12水		パン 牛乳 チョコだいたずクリーム ★いかフライ キャベツソテー ミネストローネ	*	*		牛乳 だいたずこ・だっしふんにゅう(チョコだいたずクリーム) いか だいたずこ しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん	パン チョコだいたずクリーム パンこ あぶら こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ あぶら	619 kcal 24.2 g	24.7 g 2.3 g	
13木		ごはん 牛乳 あつやきたまご きゅうにくとごぼうのもの とうがにいりみだくさんじる ＜行事食 土用の丑＞ ＜ふるさと給食の日＞	*			牛乳 たまご きゅうにく あぶらあげ	ごぼう こんにやく さやいんげん しょうが とうがんにんじん ねぎ	ごはん さとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	600 kcal 25.1 g	15.8 g 1.9 g	
14金		パン 牛乳 ドライカレー じゃがいものバターに げんまいりやさいスープ	*	*		牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほしぶどう しょうが にんにく キャベツ たまねぎ スイートコーン	パン こむぎこ じゃがいも バター さとう もちげんまい	603 kcal 23.2 g	17.8 g 2.7 g	
18火		ごはん 牛乳 なまあげのごもくいため にらたまごスープ くだもの	*			牛乳 なまあげ ぶたにく みそ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン もやし にんじん えのきたけ なら パインアップル	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	612 kcal 24.5 g	19.7 g 1.8 g	

★はカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ 食品衛生法の改正にともない、アレルギー物質の特定原材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しません、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。

使用されている食品がわかるように献立名の横に\*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、

十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

なお、パン・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんに小麦が使用されています。

しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

※ 「落花生」は、給食では使用しません。

※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。

※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準	1・2年	530 kcal 21.9 g	14.7 g 2.0 g
	3・4年	650 kcal 26.8 g	18.0 g 2.0 g
	5・6年	780 kcal 32.2 g	21.7 g 2.5 g

※栄養表示は、中学年(3・4年生)のものです。

## 毎月19日は、食育の日

### 朝ごはんをしっかりと食べるためには

早起きをして、  
時間にゆとりをもつ。

遅い時間に  
食事をしない。

早寝の習慣を  
身に付ける。

「眠い」「食欲がない」という理由で朝ごはんを食べない人が増えています。早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

### 朝ごはんは、どのようなものを食べればよいのでしょうか

脳は、ごはんやパンなどに含まれる炭水化物をエネルギー源としています。そして、体を十分に動かすためには、たんぱく質や無機質、ビタミンも必要です。

<p><b>おもにエネルギーの もとになる食品</b></p> <p>炭水化物を 多く含む食品</p> <p>米・パン・めん・ いもなど</p>	<p><b>おもに体をつくる もとになる食品</b></p> <p>たんぱく質を 多く含む食品</p> <p>肉・魚・卵・ 豆・豆腐類など</p>	<p><b>おもに体の調子を整える もとになる食品</b></p> <p>ビタミンや無機質を多く含む食品</p> <p>緑黄色野菜 (色の濃い野菜)</p> <p>その他の野菜・ きのこ・果物</p>
--	---	--

簡単な朝ごはんでも、牛乳と野菜などをつけると、栄養バランスのよい食事に近づきます！