

日付	曜	献立名	こむぎ たまご	乳製品 えか	主 要 材 料			エネルギー たんぱく質	脂 質 質 量
					(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とになる		
1 月		ごはん 牛乳 なつやさいかレー コーンサラダ くだもの	*		牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす すりおろしりんごピーマン にんにく きゅうり スイートコーン バナナ	ごはん カレールウ(こむぎこ) あぶら ごまドレッシング	602 kcal 19.8 g	16.7 g 1.6 g
2 火		ごはん 牛乳 あつやきたまご とりにくとだいずのいために みそしる ＜浜松パワーフード給食＞	*		牛乳 たまご とりにく だいず なまあげ みそ	ねぎ しょうが もやし にんじん こまつな	ごはん さとう でんぶん あぶら さとう あぶら	578 kcal 27.9 g	19.3 g 2.1 g
3 水		ソフトめん 牛乳 ナポリタンソース スパイシーポテト くだもの	*	*	牛乳 ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ビーマン オレンジ	ソフトめん こむぎこ パター あぶら さとう じゃがいも あぶら	519 kcal 19.8 g	17.3 g 2.1 g
4 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 にんじん えのきたけ ねぎ パイン缶 おうとう缶 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	575 kcal 22.9 g	15.2 g 2.0 g
5 金		パン 牛乳 ★いかフライ やさいソテー ミネストローネ	*	*	牛乳 いか だいずこ しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ もやし スイートコーン たまねぎ にんじん	パン 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	529 kcal 23.8 g	19.0 g 2.4 g
8 月		ごはん 牛乳 とりにくのてりに にびたし みそしる			牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ わかめ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	543 kcal 28.1 g	14.5 g 2.1 g
9 火		ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるまき もやしいため	*		牛乳 とうふ ぶたにく みそ はまなつとう ぶたにく だいずこ	にんじん たけのこ いら しょうが しいたけ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ いら しいたけ にんにく もやし スイートコーン	ごはん さとう でんぶん あぶら あぶら はるまき ラード さとう ごまあぶら こむぎこ みずあめ ごまあぶら	592 kcal 23.7 g	21.1 g 1.9 g
10 水		パン 牛乳 ぶたにくのトマトソースに じゃがいものバターに おむぎのスープ		*	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ すりおろしりんご しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	パン さとう あぶら じゃがいも パター さとう おむぎ	548 kcal 25.6 g	20.9 g 2.6 g
11 木		ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ とうがんにいりみだくさんじる れいとうみかん ＜ふるさと給食の日＞			牛乳 さば とりにく	とうがん こんにやく にんじん ねぎ みかん	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	601 kcal 20.2 g	22.5 g 1.5 g
12 金		パン 牛乳 ドライカレー ★かぼちゃのアーモンドがらめ やさいスープ	*		牛乳 ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん ほしごどう しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ もやし スイートコーン	パン こむぎこ あぶら アーモンド さとう あぶら あぶら	546 kcal 22.3 g	21.1 g 2.2 g
16 火		ごはん 牛乳 ぶたにくのレモンいため みそしる ももゼリー			牛乳 ぶたにく みそ	たまねぎ レモンかじゅう もやし にんじん えのきたけ こまつな ももかじゅう	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう みずあめ	566 kcal 22.3 g	16.7 g 1.6 g
17 水		ごはん 牛乳 ★いわしのいそべあげ じゃがいものそばろに すましじる	*		牛乳 いわし あおりの とりにく とうふ	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	550 kcal 21.2 g	17.6 g 1.5 g
18 木		ごはん 牛乳 なまあげのごもくいため 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 もやし にんじん オレンジ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん	565 kcal 24.3 g	19.8 g 1.8 g
19 金		パン 牛乳 ツナのトマトに コールスローサラダ やさいスープ	*		牛乳 かつおあぶらづけ ベーコン	たまねぎ キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも	518 kcal 22.5 g	20.9 g 2.5 g

※栄養表示は、中学年(3・4年生)のものです。

★はカミカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ 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が、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。

毎月19日は、食育の日

== “食育”しましょう ==

～ 共食：朝ごはんを一緒に食べよう ～

(小学生用食生活学習教材「たのしい食事 つながる食育」・中学生用食生活学習教材「食」の探究と社会への広がり) 参照)
朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。また、共食とは、家族や友達などと一緒に食事をする事です。共食をすることで、心身ともに元気に過ごすことができます。しっかりと食べて、一日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べるためには

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。これらの食品から組み合わせて、朝食を考えてみましょう。

おもとに体をつくる
ものになる食品

おもとに体の調子を整える
ものになる食品

おもとにエネルギーの
ものになる食品

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。

「共食」は、心にゆとりを与え、
心身の健康につながります。
また、会話も弾み、楽しく食事が
できます。

たんぱく質を
多く含む食品

無機質(カルシウム)を
多く含む食品

肉・魚・卵・
豆・豆製品など

牛乳・乳製品・
小魚・海藻など

ビタミンや無機質を多く含む食品

緑黄色野菜
(色の濃い野菜)

その他の野菜・
きのこ・果物

炭水化物を
多く含む食品

脂質を
多く含む食品

米・パン・めん・
いもなど

油・バター・
マヨネーズなど