

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	えび	かに	主要材料			エネルギーたんぱく質	脂質	食塩
								(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			
1	金	ごはん 牛乳 よこすかチキンカレー ★あげボールのアーモンドあえ だいこんサラダ ＜郷土料理 神奈川県＞	*	*				牛乳 とりにく チーズ あおのりボール(たらすりみ・ひとえぐさ・だいずこ) だいず	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド あぶら でんぶん・さとう(あおのりボール) たまねぎドレッシング	601 kcal 20.7 g	17.8 g 2.0 g	
4	月	パン 牛乳 ポークトマトシチュー やさしいソテー くだもの ＜誕生日給食＞	*	*				牛乳 ぶたにく チーズ なまクリーム ウインナー	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ スイートコーン こまつな バナナ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら あぶら	605 kcal 23.3 g	20.5 g 2.4 g	
5	火	むぎいりごはん 牛乳 こぎつねごはん あつやきたまご のっぺいじ		*				牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	スイートコーン えだまめ だいこん こんにやく にんじん こまつな ごぼう	ごはん むぎ さとう あぶら でんぶん さとう あぶら さといも でんぶん ごまあぶら	624 kcal 24.5 g	20.4 g 2.2 g	
6	水	ごはん 牛乳 ツナだいこん ごまあえ さつまじる						牛乳 まぐろあぶらづけ なまあげ とりにく みそ	だいこん にんじん しょうが もやし ほうれんそう こんにやく にんじん ねぎ	ごはん さとう ごま さつまいも	606 kcal 25.9 g	17.7 g 2.5 g	
7	木	パン 牛乳 とりにくのあおのりあえ チンゲンサイのクリームスープ コールスローサラダ	*	*				牛乳 とりにく とりレバー あおのり 牛乳 ハム チーズ	しょうが(とりレバー) たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ スイートコーン	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう あぶら	606 kcal 26.5 g	23.8 g 2.3 g	
8	金	ごはん 牛乳 ★わかさぎのたつたあげ ひじきのいために とんじる						牛乳 わかさぎ だいず あぶらあげ ひじき とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんじん ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな	ごはん あぶら でんぶん さとう さとう あぶら じゃがいも	604 kcal 25.0 g	17.6 g 1.8 g	
11	月	ごはん 牛乳 ごもくあんかけごはん ★うなぎいものおちああげ ももゼリー ＜ふるさと給食の日＞ ＜浜松パワーフード給食の日＞	*	*				牛乳 うずらたまご ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが きくらげ ちや ももかじゅう もも	ごはん でんぶん ごまあぶら さつまいも(うなぎいも) あぶら こむぎこ さとう	620 kcal 17.9 g	19.1 g 1.3 g	

★はカミカミメニューです。(よくかんで食べましょう)

※ 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。

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

～ 今月の「浜松パワーフード給食」～



「11日の給食に使われている浜松パワーフード」

「浜松パワーフード」とは、浜松・浜名湖地域でとれた、旬の食べ物のことです。徳川家康も、この地域で旬の食べ物を好んで食べ、健康な体を作り、平和な世を築いたといわれています。「浜松パワーフード給食」では、「浜松パワーフード」や徳川家康にちなんだ食べ物を取り入れています。「浜松パワーフード給食」を食べて元気に過ごしましょう。



出世大名  
家康くん

## 「食育」しましょう

### ～ 栄養バランスのよい食事をしましょう。『給食に学ぶ主食・主菜・副菜(汁物)』～

学校給食の献立は、『主食・主菜・副菜(汁物)』を基本としています。この3つがそろると、栄養バランスの良い食事となります。

栄養バランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。健康な体と豊かな心を育むために、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

(例)


おひたし(副菜)	さんまのかば焼き(主菜)	牛乳
みかん		
ごはん(主食)	根菜汁	

＜給食の和食献立＞

(黄)  
主にエネルギーのものになる

**主食**

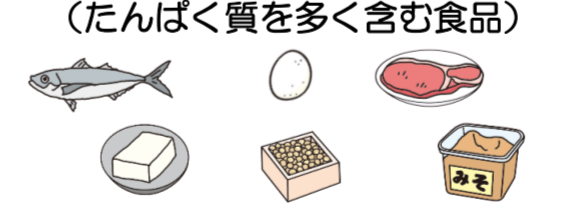
ごはん、パン、めん類など  
(炭水化物を多く含む食品)



(赤)  
主に体をつくるものになる

**主菜**


肉、魚、たまご、大豆・大豆製品  
などを多く使ったおかず  
(たんぱく質を多く含む食品)



(緑)  
主に体の調子を整えるものになる

**副菜**

野菜やきのこ  
などを多く使ったおかず  
(ビタミンや無機質を多く含む食品)



☆ みそ汁やスープなどの汁物をつけることで、不足しがちな栄養素や水分を補います。

☆ カルシウムは、骨を丈夫にするための重要な栄養素であるため、給食では毎日「牛乳」が登場します。

**献立表を参考にしてください**

給食は栄養バランスを考えて作られています。御家庭で献立を考えるときの参考にしてみてください。