

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とになる			
2月		パン 牛乳 ポーランドシチュー やさしいツナ くだもの	*	*				牛乳 ぶたにく チーズ なまクリーム ワインナー	たまねぎ にんじん トマトピューレ 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 パター あぶら あぶら	557 kcal 21.1 g	18.8 g 2.3 g	
3火		むぎいりごはん 牛乳 こぎつねごはん あつたまご のっぺいじる		*				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 ほうれんそう 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 こまあぶら	579 kcal 24.8 g	19.2 g 2.3 g	
4水		ごはん 牛乳 ツナだいこん おひたし さつまじる						牛乳 かつおあぶらづけ とりにく みそ あぶらあげ	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 さつまじり	556 kcal 23.4 g	17.3 g 2.3 g	
5木		パン 牛乳 とりにくのあおりのり だいこんサラダ チンゲンサイのクリームスープ	*	*				牛乳 とりにく とりレバー あおりのり 牛乳 ハム チーズ	しょうが(とりレバー) だいこん スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン でんぶん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター あぶら	580 kcal 26.6 g	23.8 g 2.5 g	
6金		ごはん 牛乳 こまふりかけ いかのてんぷら みそしる はくさいづけ						牛乳 あおりのり いか とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな はくさい	ごはん こま こむぎこ でんぶん あぶら	589 kcal 20.6 g	22.9 g 1.9 g	
9月		パン 牛乳 チョコだいきりクリーム シルバーのからあげ コールスローサラダ げんまいいりスープ						牛乳 だいきり・だっしふんにゅう(チョコだいきりクリーム) シルバー ベーコン	キャベツ スイートコーン えだまめ たまねぎ にんじん	パン チョコだいきりクリーム あぶら でんぶん さとう あぶら じゃがいも もちげんまい	590 kcal 23.5 g	25.0 g 2.4 g	
10火		ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき せんべい ★くだもの	*					牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう こまつな りんご	ごはん こま さとう こまあぶら せんべい(こむぎこ)	559 kcal 22.0 g	17.1 g 1.4 g	
11水		ごはん 牛乳 こもくあんかけごはん うなぎいものおちやあげ くだもの <浜松パワーフード給食の日> <ふるさと給食の日>	*	*				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 かつお しょうが きくらげ ちや みかん	ごはん でんぶん こまあぶら さつまじり(うなぎいも) あぶら こむぎこ	567 kcal 17.3 g	18.3 g 1.4 g	
12木		パン 牛乳 ツナのトマトにサンド アルファベットスープ ぶどうゼリー	*	*				牛乳 かつおあぶらづけ ベーコン かんてん	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ぶどうかじゅう	パン こむぎこ さとう あぶら じゃがいも マカロニ さとう	590 kcal 23.7 g	19.8 g 2.2 g	
13金		むぎいりごはん 牛乳 にくじやが みそしる いとひきなつとう						牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ いとひきなつとう	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう さとう(たれ)	569 kcal 24.6 g	16.6 g 2.1 g	
16月		パン 牛乳 クリームシチュー はなやさい くだもの	*	*				牛乳 とりにく しらいんげんまめ(パテ) ナマ だっしふんにゅう だいきり(マヨネーズ)	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら マヨネーズ(たまごなし)	597 kcal 23.5 g	24.1 g 2.1 g	
17火		ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき かぼちやのほうとう ゆずだいこん <行事食 冬至>	*					牛乳 さば みそ	はくさい かぼちや ぶなしめじ ねぶかねぎ だいこん ゆずかじゅう	ごはん さとう ほうとう さとう	557 kcal 20.3 g	17.5 g 1.9 g	
18水		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 コーンサラダ <郷土料理 神奈川県>	*	*				牛乳 とりにく チーズ あおりのボール(たらすりみ・ひとくぐき・だいきり) だいきり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パター (マヨ) あぶら でんぶん・さとう(あおりのボール) たまねぎドレッシング	575 kcal 21.4 g	18.2 g 2.0 g	
19木		パン 牛乳 にこみートボール うずらたまごのスープ チョコクレープ	*					牛乳 ミートボール(とりにく・ぶたにく・だいきり) うずらたまご ベーコン とうにゅう だいきり	たまねぎ しょうが にんにく(ミートボール) たまねぎ スイートコーン ほうれんそう	パン さとう ラード・でんぶん(ミートボール) あぶら でんぶん あぶら さとう こめこ みずあめ ココア	595 kcal 23.4 g	26.4 g 2.3 g	

★はカミメニューです。(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、記載していません。心配な場合は必ず学校へ確認してください。

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

~ 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、平和の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。



家康くん
出世大名

「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) いわしのかば焼き(主菜) 牛乳
みかん ごはん(主食) みそ汁

<給食の和食献立>

(黄) 主にエネルギーのもとになる

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)



☆ 具だくさんの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、骨や歯を丈夫にする重要な栄養素です。

献立表を参考にしてください
給食の献立は、栄養バランスを考慮して作られています。御家庭で献立を考えるときの参考にしてみてください。

