

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	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			
11	火	パン 牛乳 メープルジャム たらのレモンソースあえ アルファベットスープ ヨーグルト	*		*			牛乳 たら ベーコン ヨーグルト	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン メープルジャム じゃがいも あぶら でんぶん さとう マカロニ	611 kcal 25.1 g	19.9 g 2.3 g	
12	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご そぼろごはんのぐ さわにわん	*					牛乳 たまご とりにく ぶたにく	スイートコーン缶 えだまめ だいこん にんじん ごぼう たけのこ みつば	ごはん さとう でんぶん あぶら さとう あぶら	619 kcal 26.8 g	20.8 g 2.0 g	
13	木	ごはん 牛乳 ポークカレー ★だい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 だいず かえりにぼし	たまねぎ にんじん すりおろしりんご トマト缶 きゅうり	ごはん じゃがいも カレールウ(こむぎこ) あぶら でんぶん あぶら さとう ごま	639 kcal 23.8 g	19.1 g 2.0 g	
14	金	パン 牛乳 ハンバーグ スナップえんどう とうにゅうスープ いちごゼリー <行事食 入学・進級祝い>						牛乳 とりにく だいずこ ぶたにく とうにゅう ベーコン	たまねぎ トマトペースト にんにく しょうが スナップえんどう たまねぎ スイートコーン缶 にんじん パセリ いちご いちごかじゅう	パン ロード さとう でんぶん じゃがいも あぶら さとう	650 kcal 24.9 g	20.6 g 2.9 g	
17	月	ごはん 牛乳 ししやもフライ ごまあえ とんじる	*					牛乳 ししやも とうふ ぶたにく みそ	こまつな もやし だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ とうもろこしこ ライむぎこ ごま	612 kcal 23.0 g	20.5 g 1.9 g	
18	火	パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうソテー くだもの						牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ ほうれんそう スイートコーン缶 バナナ	パン じゃがいも あぶら さとう あぶら	627 kcal 25.3 g	20.6 g 2.3 g	
19	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ ★きゅうりのなんぼんづけ ちゅうかはん	*		*			牛乳 とりにく ぶたにく だいずこ ぶたにく うずらたまご	キャベツ たまねぎ なら きゅうり キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	ごはん こむぎこ ロード あぶら ごまあぶら でんぶん もちごめこ さとう ごま ごまあぶら さとう ラーゆ でんぶん あぶら ごまあぶら	651 kcal 25.3 g	23.9 g 2.2 g	
20	木	ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ うまに みそしる <ふるさと給食の日>						牛乳 さば とりにく みそ あぶらあげ	ねぎ こんにやく ごぼう にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ こまつな	ごはん でんぶん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも	634 kcal 27.9 g	18.2 g 2.0 g	
21	金	パン 牛乳 ホワイトシチュー コールスローサラダ にしよくあげ	*		*			牛乳 とりにく チーズ だっしふんにゅう ひよこまめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ スイートコーン缶 えだまめ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう あぶら アーモンド あぶら でんぶん	639 kcal 25.5 g	26.3 g 2.2 g	
25	火	パン 牛乳 チキンてりにサンド ミネストローネ てづくりりんごかんでん						牛乳 とりにく だいず ベーコン かんでん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 セロリ パセリ りんごかじゅう	パン さとう でんぶん こめこマカロニ さとう	635 kcal 29.6 g	20.4 g 2.4 g	
26	水	ごはん 牛乳 しらすいりしゅうまい ちゅうかあえ マーボーどうふ <浜松パワーフード給食>	*					牛乳 すりみ(たら) しらす だいずこ とうふ ぶたにく みそ <b>はまなっとう</b>	たまねぎ しょうが もやし チンゲンサイ にんじん たけのこ なら しょうが しいたけ にんにく	ごはん ロード でんぶん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	627 kcal 26.4 g	19.8 g 2.2 g	
27	木	ごはん 牛乳 ★いわしのいそべあげ かきたまじる	*		*			牛乳 いわし あおりの とりにく あぶらあげ とうふ たまご	たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん さとう でんぶん	612 kcal 26.4 g	20.2 g 1.7 g	
28	金	ソフトめん 牛乳 ミートソース じゃがいものすあげ パインサラダ	*		*			ぶたにく レンズまめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース キャベツ パイン缶 きゅうり	あぶら こむぎこ バター じゃがいも あぶら	616 kcal 24.5 g	19.5 g 2.0 g	

★はカミカミメニューです。(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

### “食育”しましょう

春の訪れとともに、希望いっぱいの新学期がはじまりました。成長期にある児童・生徒の心と体の発達には、毎日の食事が重要です。学校給食は、準備から片付けまでを繰り返し行ったり、栄養バランスのよい食事をマナーを守って楽しく食べたりすることを通して、「心と体の健康」を育むことを目的としています。

#### 学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

#### 学校給食の魅力ある献立

- ★ふるさと給食**  
○浜松市や静岡県の特産物や郷土料理を取り入れた給食です。  
○地域の特産物や伝統・文化等に興味・関心を持ち、郷土への愛着心を育てます。
- ★郷土料理**  
○日本各地の気候や風土・産業・文化の中で育まれ、祖先から受け継がれてきた料理を取り入れます。  
○日本の優れた食文化や、食に関わる歴史の理解を深めます。

#### 給食の栄養

学校給食は、成長期の児童・生徒の健康の保持増進と体位向上のため、多様な食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事となるよう工夫しています。エネルギーや栄養素は、児童・生徒が1日に必要な量のおよそ1/3を、不足しがちなカルシウムはおよそ1/2を補給できるように考えています。