

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			
3月		ソフトめん 牛乳 にくみそソース あじのポテトころもフライ ミニトマト						牛乳 ぶたにく みそ あじ	たまねぎ にんじん にら しょうが ミニトマト	ソフトめん でんぶん さとう ごまあぶら ラーゆ こめこ あぶら じゃがいも	609 kcal 29.6 g	21.8 g 2.1 g	
4火		パン 牛乳 メープルジャム ★いかのトマトソースあえ アルファベットスープ バナナ	*					牛乳 いか だいた ベーコン	えだまめ トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう バナナ	パン メープルジャム あぶら でんぶん さとう マカロニ	623 kcal 27.6 g	20.5 g 2.2 g	
5水		ごはん 牛乳 なつやさいかレー しょうゆたまご ★きゅうりのあさづけ	*	*				牛乳 ぶたにく うずらたまご	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン すりおろしりんご トマト缶 きゅうり	ごはん カレールウ(こむぎこ) あぶら ごま	616 kcal 21.9 g	20.8 g 2.2 g	
6木		ごはん 牛乳 いわしのかばやき そうめんじる みかんポンチ  <行事食 セタ>	*					牛乳 いわし とりにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ みかん缶 みかんかじゅう ナタデココ缶	ごはん あぶら さとう でんぶん そうめん さとう	614 kcal 22.2 g	14.8 g 1.9 g	
7金		パン 牛乳 ミートサンド ベジタブルスープ のむヨーグルト	*		*			牛乳 ぶたにく レンズまめ ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん スイートコーン チンゲンサイ マスカットかじゅう	パン こむぎこ さとう じゃがいも みずあめ	614 kcal 27.1 g	19.6 g 2.5 g	
10月		ごはん 牛乳 ホイコーロウ うずらたまごのスープ アundesメロン		*				牛乳 ぶたにく みそ うずらたまご とうふ わかめ	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ えのきたけ アundesメロン	ごはん さとう あぶら でんぶん でんぶん	612 kcal 26.0 g	20.1 g 1.9 g	
11火		パン 牛乳 チリドック えだまめサラダ ファルファールスープ		*				牛乳 ウインナーソーセージ ベーコン	たまねぎ えだまめ スイートコーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	パン さとう あぶら あぶら さとう マカロニ	603 kcal 25.0 g	25.0 g 2.5 g	
12水		ごはん 牛乳 かいせんあんかけごはんのぐ のりポテト りんごゼリー			*			牛乳 ハム いか えび さつまあげ(えぞ・ぐち・いとよりだい) あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが りんご りんごかじゅう	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	613 kcal 20.4 g	17.3 g 1.6 g	
14金		パン 牛乳 ブルーベリージャム ★フカのアーモンドがらめ コールスローサラダ ミネストローネ						牛乳 フカ ベーコン だいた	キャベツ スイートコーン たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	パン ブルーベリージャム あぶら でんぶん アーモンド さとう さとう あぶら じゃがいも あぶら	617 kcal 28.2 g	22.2 g 2.5 g	
18火		パン 牛乳 チキンてりにサンド カレースープ きゅうりのしおもみ		*				牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり	パン さとう でんぶん あぶら カレールウ(こむぎこ)	611 kcal 30.5 g	21.3 g 2.8 g	
19水		ごはん 牛乳 マーボーとうがん ★アーモンド入りだいたにぼし もやしのちゅうかあえ <ふるさと給食の日> <浜松パワーフード献立>						牛乳 ぶたにく みそ はまなつとう だいた にぼし	とうがん たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが 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 アーモンド あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	631 kcal 26.6 g	20.4 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

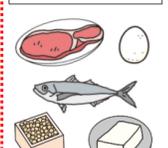
朝ごはんをしっかり食べるためには



「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、朝ごはんをしっかり食べて、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。

おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	
炭水化物を多く含む食品 米・パン・めん・いもなど	脂質を多く含む食品 油・バター・マヨネーズなど	たんぱく質を多く含む食品 肉・魚・卵・豆・豆製品など	無機質カルシウムを多く含む食品 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
					

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!

