

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	えび	か	主 要 材 料			エネルギーたんぱく	脂 質	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とになる				
1	金	ごはん 牛乳 うなぎのかばやき キャベツのあかしそあえ すましじる <行事食 土用の丑> れいとうみかん <ふるさと給食の日>						牛乳 うなぎ とうふ	キャベツ あかしそ にんじん えのきたけ みつば みかん	ごはん さとう さとう	627 kcal	17.4 g	21.2 g	2.5 g
4	月	★いかフライ コーンサラダ ミネストローネ	*					牛乳 いか だいずこ だいずこ (マヨネーズ) しろいんげんまめ ベーコン	スイートコーン缶 きゅうり たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ	パン あんずジャム パンこ こむぎこ あぶら でんぷん マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも マカロニ オリーブ油	634 kcal	23.3 g	24.9 g	2.5 g
5	火	ごはん 牛乳 なつやさいかレー ★だいずとにぼしのあまからあえ くだもの	*					牛乳 ぶたにく だいず にぼし	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ピーナ すりおろしりんご トマト にんにく メロン	ごはん カレールウ (こむぎこ) あぶら あぶら でんぷん さとう	635 kcal	18.9 g	23.9 g	1.6 g
6	水	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ たなばたそうめんじる みかんポンチ <行事食 セタ>	*					牛乳 あじ とりにく あぶらあげ なんとまき	たまねぎ たまねぎ にんじん 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 でんぷん あぶら さとう そうめん さとう	618 kcal	14.3 g	23.8 g	2.0 g
7	木	パン 牛乳 ツナのトマトにサンド コーンとえだまめのソテー ジュリエンスープ ももゼリー	*					牛乳 まぐろみずに ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマトピューレ スイートコーン缶 えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ ももピューレ	パン こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう	638 kcal	20.8 g	28.7 g	2.7 g
8	金	ごはん 牛乳 やきのり あつやきたまご ★ごもくきんびら みそしる <おすすり朝ごはん献立>	*					牛乳 やきのり たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	619 kcal	17.7 g	23.2 g	2.3 g
11	月	パン 牛乳 ドライカレー じゃがいものすあげ ベジタブルスープ	*					牛乳 ぶたにく ぶたレバー ベーコン	たまねぎ にんじん ほしごどう しょうが にんにく キャベツ たまねぎ スイートコーン缶 チンゲンサイ	パン こむぎこ じゃがいも あぶら	634 kcal	21.9 g	24.5 g	2.8 g
12	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのさっぱりいため とうにゆういりみそしる くだもの <スポーツ応援献立>						牛乳 ぶたにく とうにゆう みそ こおりどうふ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな バナナ	ごはん さとう あぶら でんぷん	644 kcal	19.1 g	24.9 g	1.6 g
13	水	ごはん 牛乳 とりにくのてんぶら かぼちゃのにも かきたまじる	*					牛乳 とりにく とうふ たまご	かぼちゃ 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 でんぷん さとう でんぷん	617 kcal	19.4 g	24.4 g	1.5 g
14	木	ソフトめん 牛乳 にくみそソース だいずコロケ トマト	*					牛乳 ぶたにく みそ だいず	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ トマト	ソフトめん でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも パンこ あぶら こめこ こむぎこ さとう	635 kcal	22.8 g	25.8 g	2.0 g
15	金	ごはん 牛乳 さんまのかぼすに ひじきのいために みそしる						牛乳 さんま とりにく だいず あぶらあげ ひじき とうふ みそ	かぼすかじゅう レモン レモンかじゅう たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ はだいこん えのきたけ	ごはん さとう でんぷん さとう あぶら じゃがいも	649 kcal	21.2 g	25.2 g	2.3 g
19	火	ごはん 牛乳 すぶた ★きゅうりのなんばんづけ はちみつとレモンのゼリー	*					牛乳 ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ きゅうり レモンかじゅう	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう ラー油 さとう はちみつ でんぷん	673 kcal	20.3 g	21.2 g	2.0 g
20	水	ごはん 牛乳 なまあげのごもくいため たまごスープ れいとうパインアップル	*					牛乳 なまあげ ぶたにく みそ たまご ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パインアップル	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	618 kcal	20.6 g	24.6 g	1.8 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。全てのめんにも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	14.7 g
		21.9 g	2.0 g
	3・4年	650 kcal	18.0 g
		26.8 g	2.0 g
	5・6年	780 kcal	21.7 g
		32.2 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

～1日のスタートは朝ごはんから(夏休みの生活に向けて)～

朝ごはんは、1日のはじまりです。朝ごはんを食べると、脳が活発に働き、体温が上がり、体が目覚めます。朝ごはんは、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です。1日を元気いっぱい過ごすために、朝ごはんを毎日しっかり食べることが大切です。

合言葉は、「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べるには、早起きして、時間にゆとりをもつことが大切です。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。早寝・早起きの習慣を身に付け、生活リズムを整えましょう。

自分の生活リズムを振り返ってみよう。



栄養バランスのいい朝ごはんを目指そう!

脳は、ごはんやパンなどにふくまれる炭水化物をエネルギーとして使います。そして、体を十分に動かすためには、たんぱく質や脂質、無機質、ビタミンも必要です。「主に体をつくるものになる食品」「主に体の調子を整えるものになる食品」「主にエネルギーのもとになる食品」がそろったバランスのよい食事を心掛けましょう。

給食は、栄養バランスを考えて作られています。どんな組み合わせになっているでしょう。確認してみましょう。

