

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	えび	かに	主要材料		
								(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月		パン 牛乳 チキンてりにサンド ミネストローネ みかんゼリー	*					牛乳 とりにく ベーコン かんでん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ みかんかじゅう	パン さとう でんぷん じゃがいも マカロニ さとう
12月	火	ごはん 牛乳 ポークカレー しょうゆたまご ★きゅうりのあさづけ	*	*	*			牛乳 ぶたにく チーズ うずらたまご	たまねぎ にんじん グリッピース すりおろしりんご トマトピューレ にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも カレールウ(こむぎこ) あぶら ごま
13日	水	むぎ入りごはん 牛乳 そばろごはん にしよくあげ すましじる	*					牛乳 とりにく きんときまめ とうふ	スイートコーン缶 えだまめ たけのこ ほうれんそう えのきたけ	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも あぶら でんぷん ふ
14日	木	ソフトめん 牛乳 やまぶきソース だいちコロケ ポイルキャベツ	*	*				牛乳 ぶたにく だいち	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 トマトピューレ たまねぎ キャベツ	ソフトめん カレールウ(こむぎこ) あぶら じゃがいも パンこ あぶら こめこ こむぎこ さとう
15日	金	ごはん 牛乳 さわらのみそかあげ ごまあえ みだくさんじる						牛乳 さわら みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま じゃがいも
18日	月	パン 牛乳 いちごジャム 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 だいち ウインナー	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ ほうれんそう スイートコーン缶 オレンジ	パン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう あぶら
19日	火	むぎ入りごはん 牛乳 たけのこごはん あつやきたまご のっぺいじる	*					牛乳 とりにく たまご とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん むぎ さとう さとう でんぷん あぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら
20日	水	ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ うまに こまつなのみそしる <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 こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ こまつな えのきたけ	ごはん あぶら でんぷん さとう さとう あぶら じゃがいも
21日	木	パン 牛乳 にこみハンバーグ とうにゅうコーンポタージュ いちごゼリー <行事食 入学・進級祝い>						牛乳 とりにく ぶたにく だいち とうにゅう ベーコン	たまねぎ トマト にんにく しょうが 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 でんぷん じゃがいも あぶら さとう
22日	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あげぎょうざ ちゅうかあえ	*					牛乳 とうふ ぶたにく みそ はまなつとう ぶたにく だいち	にんじん たけのこ なら しょうが しいたけ にんにく キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし ほうれんそう	ごはん さとう でんぷん あぶら こむぎこ あぶら ロード でんぷん さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら
25日	月	パン 牛乳 くるまめきなこクリーム ぎゅうにくのトマトソースに やさいスープ くだもの		*				牛乳 きなこ・にゅう(くるまめきなこクリーム) ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ トマト すりおろしりんご しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン缶 バナナ	パン くるまめきなこクリーム (さとう・あぶら・ごまあぶら) さとう あぶら じゃがいも
26日	火	ごはん 牛乳 たちうおフライ キャベツのしおもみ とんじる	*					牛乳 たちうお だいち とうふ ぶたにく みそ	キャベツ だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ でんぷん ごま
27日	水	ごはん 牛乳 とりにくのおちやめあげ おひたし ちやそうめんじる <行事食 八十八夜>	*					牛乳 とりにく あぶらあげ	ちや しょうが もやし こまつな たまねぎ にんじん みつば	ごはん でんぷん あぶら ごま ちやそうめん
28日	木	パン 牛乳 ホワイトシチュー はるサラダ ★フライビーンズ	*	*				牛乳 牛乳 とりにく チーズ だいち きんときまめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり あかたまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう あぶら でんぷん あぶら

★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
	3・4年
	5・6年

※栄養表示は、中学

毎月19日は、

“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などを通して、「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

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 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、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。

◆ 給食の栄養 ◆

#### ★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。

#### ★カミカミメニュー

- かみごたえのある食品を取り入れます。(献立表に★マークがついています。)
- よくかんで食べる習慣を養います。

#### ★世界

- 献立を味・色・香りに感じます。

## 学校給食の 魅力ある献立

#### ★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。

#### ★行事食

- その月の行事に合わせた特別献立を取り入れます。

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・生徒が一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。

日本の優れた食文化や、食に関する歴史の理解を深めます。



それぞれの行事食の意味、行事に込められた人々の思いを伝えてい

学校番号	松小65
グループ	E

エネルギー たんぱく質	脂 質 食 塩
632 kcal 29.0 g	19.3 g 2.6 g
642 kcal 23.0 g	20.9 g 2.3 g
621 kcal 22.8 g	18.4 g 1.4 g
662 kcal 24.9 g	24.4 g 2.8 g
622 kcal 25.0 g	18.5 g 1.8 g
617 kcal 26.4 g	20.5 g 2.4 g
630 kcal 26.3 g	17.2 g 2.3 g
629 kcal 26.9 g	16.1 g 2.0 g
621 kcal 24.8 g	20.5 g 3.1 g
641 kcal 25.7 g	21.5 g 2.1 g
639 kcal 28.0 g	24.0 g 2.4 g
621 kcal 22.4 g	22.5 g 1.7 g
616 kcal 24.7 g	18.3 g 2.0 g
612 kcal 26.4 g	23.4 g 2.4 g
530 kcal 21.9 g	14.7 g 2.0 g
650 kcal 26.8 g	18.0 g 2.0 g
780 kcal 32.2 g	21.7 g 2.5 g

年（3・4年生）のものです。

## 食育の日

:=

### 早の料理

立を通じて異文化  
わい、世界を身近  
じます。



### 出世大名 家康くん



食に  
きます。

