

日 付	曜 日	献 立 名	小 麦	乳 製 品	え び	か に	主 要 材 料			エネルギー たんぱく質	脂 食	質 塩
							主に体の組織をつくる たんぱく質・無機質	主に体の調子を整える カロテン・ビタミンC	主にエネルギーとなる 炭水化物・脂質			
1	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツソテー 卵スープ 乳酸菌飲料	*	*		牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	パン ラード 砂糖 油 でん粉 砂糖	730 kcal 31.6 g	25.5 g 3.4 g		
		卵 脱脂粉乳										
2	水	米飯 牛乳 豚肉のしょうが煮 ★たたきごぼう もやしのみそ汁				牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう もやし にんじん えのきたけ こまつな	米 砂糖 砂糖 ごま	720 kcal 29.2 g	22.0 g 2.5 g		
		油揚げ みそ										
3	木	パン 牛乳 黒豆きなこクリーム メルルーサのレモンソースかけ ジャーマンポテト もち玄米入りスープ		*		牛乳 きなこ・乳（黒豆きなこクリーム） メルルーサ ベーコン	レモン果汁 たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	パン 黒豆きなこクリーム(砂糖・油・ごま油) でん粉 油 砂糖 じゃがいも 油 もち玄米	723 kcal 30.4 g	26.3 g 3.0 g		
4	金	米飯 牛乳 麻婆なす わかめスープ くだもの				牛乳 豚肉 みそ 浜納豆 わかめ 豆腐	なす にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ にら もやし にんじん スイートコーン プラム	米 油 砂糖 でん粉 でん粉	720 kcal 25.1 g	24.7 g 2.5 g		
7	月	米飯 牛乳 <行事食 セタ> いかとオクラの天ぷら きゅうりの酢のもの セタ汁	*			牛乳 いか すきこんぶ 鶏肉 油揚げ なんと巻(すけそうたら・いとよりだい)	オクラ きゅうり しょうが にんじん ぶなしめじ ねぎ	米 でん粉(いか天ぷら) 小麦粉 油 砂糖(天つゆ) 砂糖 そうめん でん粉・砂糖(なんと巻)	726 kcal 24.3 g	21.7 g 2.8 g		
8	火	パン 牛乳 ツナオムレツ 三色揚げ 野菜スープ	*	*		牛乳 卵 まぐろ油漬 金時豆 ベーコン	にがうり にんじん たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 小麦でん粉 油 じゃがいも でん粉 油	743 kcal 29.5 g	28.0 g 3.2 g		
9	水	米飯 牛乳 夏野菜カレー ★大豆と煮干しの甘辛あえ ミックスフルーツ	*			牛乳 豚肉 大豆 煮干し	にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ おろしりんご トマト(缶) ビーコン 黄桃(缶) バインアップル(缶) アロエ(缶)	米 じゃがいも 油 カレールウ(小麦粉) でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖(黄桃缶・バインアップル缶・アロエ缶)	744 kcal 24.5 g	19.9 g 1.9 g		
10	木	パン 牛乳 ソーセージのトマトソースかけ コーンとさやいんげんのソテー 豆腐スープ ヨーグルト			*	牛乳 ウインナーソーセージ	にんにく たまねぎ トマト(缶) スイートコーン さやいんげん たまねぎ にんじん	パン 油 砂糖 油 砂糖	723 kcal 30.2 g	26.7 g 3.4 g		
		鶏肉 豆腐 ヨーグルト										
11	金	米飯 牛乳 <行事食 土用の丑> 朴めし アーモンドあえ 豚汁 冷凍みかん <くふるさと給食 浜松パワーフード給食>				牛乳 うなぎ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ みかん	米 砂糖 アーモンド	723 kcal 27.4 g	21.1 g 2.3 g		
14	月	米飯 牛乳 卵とじ じゃがいもの磯辺揚げ 実だくさん汁	*	*		牛乳 鶏肉 卵 青のり 生揚げ	こんにやく にんじん たまねぎ しいたけ だいこん にんじん えのきたけ こまつな	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	736 kcal 26.4 g	22.6 g 2.2 g		
15	火	米飯 牛乳 コーンそぼろごはん ★こんにやくのピリ辛炒め とうがんのみそ汁 水ようかん				牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ こしあん	しょうが スイートコーン えだまめ こんにやく とうがん ねぎ	米 油 砂糖 ごま油 砂糖 水あめ	721 kcal 29.0 g	17.6 g 2.7 g		
16	水	米飯 牛乳 ★あじの干物 カレー肉じゃが キャベツの浅揚げ				牛乳 あじ 豚肉 塩こんぶ	緑茶 にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ	米 油 じゃがいも 油 砂糖 ごま	715 kcal 30.1 g	21.3 g 2.4 g		
17	木	パン 牛乳 チョコ大豆クリーム ポークビーンズ くきわかめサラダ くだもの	*	*		牛乳 大豆粉・脱脂粉乳(チョコ大豆クリーム) 豚肉 大豆 くきわかめ	たまねぎ にんじん トマト(缶) きゅうり グリーンメロン	パン チョコ大豆クリーム(油・砂糖・ココア) じゃがいも 油 砂糖 ごま 中華ドレッシング(小麦)	718 kcal 28.1 g	26.9 g 3.4 g		

★はカミカミメニューです。(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・めん・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。
※ 「落花生」は、給食では使用しません。「カシューナッツ」と「くるみ」は、現在使用していません。
※ 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」

家族そろって食事ができるといいですね。



== “食育” しましょう ==



～ 共食：朝ごはんを一緒に食べよう ～

(小学生用食生活学習教材「たのしい食事 つながる食育」・中学生用食生活学習教材「「食」の探究と社会への広がり」参照)

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、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になります。また、共食とは、家族や友達と一緒に食事をすることです。みんなで食べると楽しい気持ちになりますね。家族と一緒に朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べるためには

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



遅い時間に
食事をしない。



早寝の習慣を
身に付ける。



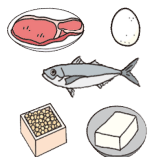
早起きをして、
時間にゆとりをもつ。

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、ビタミンなどの栄養も必要です。3つのグループの食品がそろうように朝食を考えてみましょう。

おもに体をつくる
もとになる食品

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



おもに体の調子を整える
もとになる食品

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



おもにエネルギーの
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



「共食」のいいところ

- ・楽しく食事ができる
- ・コミュニケーションがとれる
- ・食事のマナーが身につく
- ・食文化が継承される
- ・栄養バランスのよい食事ができる



【汁物のすすめ】

みそ汁やスープは、ごはんやパンなどの主食を食べやすくすると共に、色々な栄養素を補ってくれます。

豆腐やわかめ、野菜やいもなどを入れた汁物を用意することで、栄養バ