



日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10 木	カレーライス ひじきサラダ ニューサマーオレンジ	○	豚肉, ★牛乳, ひじき	米, 麦, 油, ★薄力粉, じゃがいも, ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶, もやし, きゅうり, 冷凍むき枝豆, オレンジ	807 kcal 25.9 g 24.8 g
11 金	ご飯 みそ汁 (大根) サバの竜田揚げ きんぴらごぼう	○	★牛乳, ★さば, 出し昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖, ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, 大根, ぶなしめじ, 小松菜	768 kcal 29.8 g 26.3 g
14 月	ご飯 豚汁 鶏肉の唐揚げ ツナ和え	○	★牛乳, 鶏肉, ★ツナ, 出し昆布, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, でんぷん, ごま, こんにゃく	しょうが, キャベツ, にんじん, 小松菜, ごぼう, 大根, ねぎ	761 kcal 30.1 g 28.8 g
15 火	ホイコウロウ丼 ビーフンスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉, 赤みそ, ★牛乳, 豆腐, ★ヨーグルト	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん, ビーフン, はちみつ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, 干しいたけ, ねぎ, えのきたけ, 玉ねぎ, チンゲン菜, ★もも缶, みかん缶, パイナップル缶	746 kcal 28.2 g 20.4 g
16 水	ポークハヤシライス イタリアンサラダ グレープゼリー	○	豚肉, ★牛乳, ★プロセスチーズ, ベーコン	米, 麦, 油, ★薄力粉, 砂糖, グレープゼリー	玉ねぎ, にんにく, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶, キャベツ, きゅうり	847 kcal 28.8 g 30.6 g
17 木	たけのこごはん 肉じゃが いちご2個	○	出し昆布, 油揚げ, ★牛乳, 豚肉	米, 麦, 砂糖, 油, 糸こんにゃく, じゃがいも	たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, いちご	732 kcal 27.6 g 19.3 g
18 金	ミルクパン かぶスープ 白身魚のパン粉焼き フレンチサラダ	○	★牛乳, ★ホキ, ★粉チーズ, ベーコン	★ミルクパン, ★バター, ★パン粉, 砂糖, 油	リンゴジャム, にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, レモン汁, かぶ	632 kcal 31.8 g 20.8 g
21 月	わかめごはん けんちん汁 魚のフライ	○	★牛乳, 炊きこみわかめ, 出し昆布, 鶏肉, 豆腐, ★メルルーサ	米, ごま, 油, こんにゃく, さといも, ★薄力粉, ★パン粉	ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ	759 kcal 32.4 g 22.2 g
22 火	スパ・ミートソース じゃが芋のハニーサラダ オレンジ	○	豚ひき肉, ★粉チーズ, ★牛乳	★スパゲッティ, ★薄力粉, じゃがいも, 油, はちみつ	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン, キャベツ, きゅうり, オレンジ	749 kcal 28.3 g 25.9 g
23 水	きなこ揚げパン グヤーシュ (ハンガリー) ほうれん草とベーコンのサラダ	○	きな粉, ★牛乳, 豚肉, ベーコン	油, ★コッペパン, 砂糖, じゃがいも, ごま	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム (ゆで), 黄ピーマン, ほうれん草, もやし	747 kcal 30.8 g 34.8 g
24 木	ご飯 みそ汁 (大根) 鶏肉の照り焼き ごま和え	○	★牛乳, 鶏肉, 出し昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 砂糖, でんぷん, ごま	キャベツ, にんじん, もやし, 小松菜, 大根, ぶなしめじ	699 kcal 30.1 g 23.4 g
25 金	マーボー豆腐丼 もずくスープ (がう) ピリ辛和え	○	★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, カットわかめ, 焼きのり, もずく, 豆腐	米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖	にんにく, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, にんじん, ねぎ, 万能ねぎ, もやし, きゅうり, 小松菜	671 kcal 28.9 g 20.7 g
28 月	ナン キーマカレー マセドアンサラダ カルピスゼリー	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★粉チーズ, 寒天, ★カルピス	ナン, 油, ★バター, ★薄力粉, はちみつ, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, きゅうり, コーン缶	689 kcal 27.0 g 29.4 g
30 水	ご飯 オニオンスープ ヤンニョムチキン ナムル	○	★牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, 油, でんぷん, はちみつ, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, キャベツ	736 kcal 25.9 g 25.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性 おいしいね 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 健康! 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事でもたちの健やかな成長を支えるとともに、左のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。



