



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
13 (木)	<p>新2年生～新6年生 きょうしゅくかいし</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちらしずし</p> <p>とりのからあげ</p> <p>やさいのあえもの</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 610 kcal 蛋白質 25.7 g
		ちらしずし	米 油 だし昆布 酒 酢 砂糖 塩 かんぴょう にんじん ほししいたけ こうやどうふ 油あげ たけのこ さとう しょうゆ さやえんどう こま のり	
		とりのからあげ	とり肉 にんにく しょうが 塩 酒 ごま油 しょうゆ でんぷん 小麦粉 油	
		やさいのあえもの	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん さとう	
14 (金)	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>きつねうどん</p> <p>ごまあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 592 kcal 蛋白質 26.6 g
		きつねうどん	削り節 だし昆布 うどん 油あげ 砂糖 しょうゆ にんじん ねぎ こまつな 酒 みりん 塩	
		ちくわのいそべあげ	やきちくわ(たまご不使用) 小麦粉 青のり 油	
		ごまあえ	もやし ほうれんそう にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 こま	
17 (月)	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>ヨーグルト</p> <p>はるさめスープ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 601 kcal 蛋白質 23.7 g
		キムチチャーハン	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ たら 油 しょうゆ 塩 たまご	
		はるさめスープ	とりガラ とり肉 ほししいたけ たけのこ もやし はくさい ねぎ 春雨 こまつな 酒 しょうゆ こしょう ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
18 (火)	<p>新1年生 きょうしゅくかいし</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はちみつレモントースト</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ホワイトシチュー</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 639 kcal 蛋白質 21.8 g
		はちみつレモントースト	食パン(たまご不使用) レモン果汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖	
		ホワイトシチュー	とりガラ とり肉 油 塩 こしょう ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも 小麦粉 牛乳 生クリーム パセリ	
		コーンサラダ	キャベツ にんじん きゅうり コーン 酢 塩 こしょう 油 砂糖	
19 (水)	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ナムル</p> <p>しせんどうふ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 597 kcal 蛋白質 26.4 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		しせんどうふ	とうふ トウバンジャン しょうが にんにく ぶた肉 ねぎ しいたけ にんじん とりガラ 酒 しょうゆ テンメシジャン 砂糖 にら ごま油	
		ナムル	もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ 砂糖 ラー油 にんにく ごま油	
20 (木)	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ミートソーススパゲッティ</p> <p>やさいサラダ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 621 kcal 蛋白質 28.6 g
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 ワイン トマトピューレ ケチャップ 大豆 小麦粉 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ チーズ	
		やさいサラダ	キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン 酢 塩 こしょう 油 砂糖 からし レモン果汁	
		牛乳	ぎゅうにゅう	
21 (金)	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりそぼろどん</p> <p>みかんゼリー</p> <p>みそしる</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 628 kcal 蛋白質 29.9 g
		とりそぼろどん	米 むぎ 油 しょうが にんじん とり肉 酒 砂糖 みりん しょうゆ たまご こま いんげんまめ	
		みそしる	かつお節 じゃがいも 油あげ みそ こまつな ねぎ	
		みかんゼリー	こなかてん 砂糖 みかんジュース ゼラチン	
24 (月)	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>しらすごまふりかけ</p> <p>そくせきつけ</p> <p>にくじゃが</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 544 kcal 蛋白質 23.3 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		しらすごまふりかけ	しらす ごま ゆかり	
		にくじゃが	糸こんにやく しょうゆ ぶた肉 酒 みりん しょうゆ にんじん たまねぎ じゃがいも いんげんまめ	
そくせきつけ	きゅうり かぶ にんじん 塩 しょうゆ			

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



4月の給食費引落日 5/10 (水)
4・5月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
25 (火)	<p>みそラーメン ぎゅうにゅう かんてんポンチ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 585 kcal 蛋白質 21.9 g
		みそラーメン	中華めん ごま油 だし昆布 とりガラ 豚骨 にんにく しょうが ねぎ みそ ぶた肉 にんじん コーン もやし キャベツ にら 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	
		かんてんポンチ	こなかんてん 砂糖 バイン缶 みかん缶 りんご缶 グラニュー糖 はちみつ ワイン もも缶	
26 (水)	<p>セルフハンバーガー ハンバーグ キャベツ ぎゅうにゅう バーガーパン ABCスープ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 601 kcal 蛋白質 28.8 g
		セルフハンバーガー	子供パン (たまご不使用) ぶた肉 とり肉 たまねぎ しお こしょう ナツメグ たまご 切り干しだいこん パン粉 ケチャップ 中濃ソース ワイン キャベツ しお	
		ABCスープ	とりガラ 油 たまねぎ とり肉 ワイン にんじん コーン キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ほうれんそう ABCマカロニ	
27 (木)	<p>たけのこごはん いそのかあえ ぎゅうにゅう さわらの さいきょうみそがけ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 587 kcal 蛋白質 25.7 g
		たけのこごはん	米 むぎ だし昆布 たけのこ にんじん 油あげ 酒 みりん しょうゆ いんげんまめ	
		さわらの さいきょうみそがけ	さわら 酒 でんぶん 油 みりん さとう 西京みそ しょうゆ	
28 (金)	<p>カレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ</p>	牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 680 kcal 蛋白質 22.3 g
		カレーライス	米 むぎ 油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 ワイン トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 塩 こしょう はちみつ	
		ツナサラダ	ツナ ひじき きゅうり キャベツ 油 たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます



今年度から内容が
変わっています

★毎日の給食の持ち物の確認★

【給食セット】

- ①ランチョンマット
- ②口ふきミニタオル
- ③マスク (配膳時に使用)
- ④ティッシュ

毎日持ち帰り、清潔なものに
取り替え持たせてください。

お箸等は、
給食室で
ご用意します



きゅうしょくとうばんになったら、

はいぜんまえ けんこう

配膳前に健康チェックをしています。

たいちょう わる

せんせい いた

体調が悪いときは、先生に伝えよう。



好ききらいしないで 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましよう。



しっかり朝ごはん のために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。