



このマークは旬の食材
を使っている献立です

| 日 | 主食 汁もの 主菜 副菜 | 牛乳 一口メモ | 食材名 | | | | | | たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 | | |
|----|---|------------|------------------|-----------------------|-------------------------|---|---------------------|-------------------------------------|---|---|--|-----|
| | | | 赤の仲間 [血や肉になる] | | 緑の仲間 [からだの調子を整える] | | 黄の仲間 [熱や力のもとになる] | | | | 小学校 | 中学校 |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1水 | ごはん 野菜たっぷりみそ汁 ほっけの塩焼き ハムサラダ | 牛乳 | 一口メモ | 油揚げ、みそ ほっけ ハム | にんじん にんじん | にんじん キャベツ、きゅうり | 玉ねぎ、大根、ねぎ | さとう ごま油 | 地元産コシヒカリ、強化米 | 586 kcal 28.6 g 18.1 g 72.9 g 2.9 g | 714 kcal 33.6 g 20.2 g 94 g 3.7 g | |
| | ごはん 白菜汁 鶏肉マーマレード焼き なめたけ和え | 牛乳 | 一口メモ | 豚肉 鶏肉 | にんじん にんじん | キャベツ、きゅうり、なめたけ | 白菜、ねぎ | しらたき マーマレード | 地元産コシヒカリ、強化米 | 507 kcal 27.6 g 9.9 g 72.9 g 1.8 g | 620 kcal 32.7 g 10.4 g 94 g 2.1 g | |
| | ちらし寿司 てまり麩のすまし汁 タレ付きハンバーグ のり酢和え ひなまつりデザート | 牛乳 | 一口メモ | たまご ハンバーグ きざみのり | にんじん、絹さや 小松菜 にんじん | れんこん 大根、えのきたけ キャベツ、きゅうり | れんこん 大根、えのきたけ | さとう さとう さとう ひなまつりゼリー | 地元産コシヒカリ、さとう | 641 kcal 24.3 g 18.5 g 93 g 3.3 g | 702 kcal 26.5 g 18.9 g 106 g 3.9 g | |
| | ごはん 中華スープ チキンカツ(小1枚 中2枚) 糸寒天サラダ ジョア | 牛乳 | 入試応援 献立 | 一口メモ | 豚肉 鶏肉 ハム | にんじん、チンゲンサイ 小松菜 糸寒天 | 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ | さとう さとう さとう | 地元産コシヒカリ、強化米 | 544 kcal 22.6 g 10.6 g 86 g 2.3 g | 670 kcal 26.5 g 12.6 g 109 g 2.7 g | |
| 7火 | 背割りコッペパン コーンポタージュ チリコンカン フレンチサラダ | 牛乳 | 一口メモ | ベーコン 豚肉、大豆、赤いんげん豆 | にんじん トマト 赤ピーマン | 玉ねぎ、とうもろこし、コーンペースト 玉ねぎ、えだまめ キャベツ、きゅうり | さとう | コッペパン バター ひまわり油 フレンチドレッシング | | 775 kcal 28.9 g 31.2 g 91 g 2.7 g | 937 kcal 34.2 g 36.4 g 114 g 3.3 g | |
| | ごはん(有機無農薬米) とりごぼう汁 あじのみそ漬け焼き 切干大根の煮物 | 牛乳 | 一口メモ | 鶏肉 あじ、みそ 豚肉 | にんじん、小松菜 にんじん | 白菜、ごぼう、ねぎ | さとう さとう | 有機無農薬米 | 594 kcal 29.8 g 15.5 g 79 g 1.9 g | 723 kcal 34.9 g 17 g 102 g 2.3 g | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|----------|----------------------|----------------|------------|----------------------|--------------|------------|----------|--------|
| 9 木 | ごはん | ～山賊揚げ～ 希望献立にあがって | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 697 kcal | 844 kcal | |
| | 豚汁 | ることが多いメニューの山賊揚げです。信 | 豚肉、みそ | にんじん | 大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ | こんにゃく | 30.6 g | 36.2 g | |
| | 山賊揚げ | 州産 福味鶏をにんにく、しょうが、しょ | とりにく 鶏肉 | | | かたくり粉 | 22.3 g | 25.2 g | |
| | スパゲティサラダ | うゆ、酒で味をつけ、かたくり粉をつけて | ツナフレーク | | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし | スパゲティ、さとう | ノンエッグマヨネーズ | 88 g | 112 g |
| | 牛乳 | 給食センターの大きなフライヤーで揚げま | | | | | 2.4 g | 2.9 g | |
| 10 金 | ごはん | ～給食クイズ～ にんじんのオレンジ色 | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 557 kcal | 679 kcal | |
| | 肉団子汁 | は、βカロテンという成分です。これは体 | とり肉団子 | にんじん | 大根、白菜、ねぎ | | 26.7 g | 31.3 g | |
| | さばのカレー焼き | のある部分にとてもいいと言われていま | さば | | | | 15.3 g | 16.9 g | |
| | こんぶ和え | す。それはどの部分でしょうか？①目によ | しおこんぶ | にんじん | キャベツ、きゅうり | | 74 g | 95 g | |
| | 牛乳 | ②まゆ毛によい③耳によい・答えは① | 牛乳 | | | | 2.3 g | 2.6 g | |
| 13 月 | ごはん | ～海藻類～ 海の野菜といわれる海藻類 | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 562 kcal | 685 kcal | |
| | くきわかめスープ | は、カルシウムをたっぷり含み、栄養の3 | とりにく 鶏肉、豆腐 | くきわかめ | 玉ねぎ、干しいたけ | ごま油 | 25.8 g | 29.9 g | |
| | チンジャオロース | つの色分けでは赤の食べ物になります。今 | とりにく 豚肉 | こなかんてん 粉寒天 | にんじん、ピーマン | たけのこ | さとう | 16.1 g | 17.9 g |
| | ナムル | 日のスープのくきわかめはみなさんが普段 | | | にんじん | もやし、きゅうり | さとう | 76 g | 97 g |
| | 牛乳 | 食べるわかめのくきの部分で、栄養は2倍 | 牛乳 | | | | 2.7 g | 3.3 g | |
| 14 火 | 菜めし | ～卒業祝い献立～小学校6年生、中学校 | | 青菜 | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 657 kcal | 787 kcal | |
| | お祝いすまし | 3年生の皆さんご卒業おめでとうございま | いわ 祝いなる | にんじん、みつば | えのきたけ、大根 | | 22.3 g | 25.9 g | |
| | えびフライ | す。卒業祝い献立を心を込めて作りまし | えび | | | パン粉、小麦粉 | 米油 | 18.6 g | 20.3 g |
| | 春雨サラダ | た。黙食の中ではありますが、楽しい給食 | | | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 春雨、さとう | ごま油 | 90 g | 115 g |
| | 牛乳 | の時間になりますように！ | 牛乳 | | | | 2.9 g | 3.2 g | |
| 15 水 | ごはん | ～1年間を振り返ろう～ いよいよ今年度最 | | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 596 kcal | 726 kcal | |
| | 五目汁 | 後の給食です。4月と比べて成長したこと | とりにく 豚肉 | にんじん | 干しいたけ、白菜、玉ねぎ | かたくり粉 | 27.6 g | 32.4 g | |
| | 松風焼き | と思います。給食のマナーや感謝の気持ち | とりにく 鶏肉、たまご、みそ | | たまご 玉ねぎ | パン粉、さとう | 白いりごま | 17.2 g | 19.2 g |
| | 福神漬け和え | など1年間を振り返ってみましょう。来年 | | | とりにく 福神漬け、きゅうり、キャベツ | | | 79 g | 101 g |
| | 牛乳 | 度も食べる事を大切にしながら、元気に過 | 牛乳 | | | | 2.0 g | 2.4 g | |
| | | ごせることを願っています。 | | | | | | | |



ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しなが、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ひな祭り行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）のひとつ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

TEL62-6222 FAX62-6639