




献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
20日 金	しろごはん	黄	<しろごはん> こめ	75	黄	ごまあぶら	0.1	26日 木	しよくばん	黄	<しよくばん>	60	赤	だ い ず	12								
	ぎゅうにゅう	黄	<マーボードーフ>		赤	とんこつ	2	ぎゅうにゅう	黄	しよくばん	60	赤	た ま ね ぎ	30									
	マーボードーフ	赤	とうふ	100	緑	<ごしきあえ>			赤	<アサリとやさいのスープ>		赤	ぶ た に く	10									
	ごしきあえ	赤	ぶたミンチ	25	赤	キャベツ	30		赤	アサリとやさいのスープ	20	赤	パ セ リ	2									
	きざみたくあん	緑	しょうが	0.1	赤	い か	20		赤	パラベーコン	5	黄	ケ チ ャ ッ プ	12									
		緑	にんにく	0.2	緑	す	0.2		赤	たまねぎ	20	黄	な た ね あ ぶ ら	1									
		緑	トウバンジャン	0.2	緑	も や し	15		赤	にんじん	10	黄	し お	少々									
		緑	さまけ	0.5	緑	にんじん	5		赤	さやいんげん	5	黄	こ し ょ う	少々									
		緑	たまねぎ	30	黄	ごまあぶら	0.5		赤	さとう	1.5	黄	う す く ち し ょ う ゆ	0.5									
		緑	ほししいたけ	1	黄	さとう	1.5		赤	うすくちしょうゆ	2.5	黄	<てづくりじゃむ>										
		黄	あおねぎ	8	黄	うすくちしょうゆ	3		黄	す	3	緑	い ち ご	30									
		黄	なたねあぶら	0.5	黄	し り ろ ぐ ま	2		黄	し お	少々	黄	さ と う	13									
		赤	あかみそ	4	黄	し お	少々		黄	こししょう	少々	緑	レ モ ン	1/15に									
		黄	うすくちしょうゆ	3	緑	<きざみたくあん>	10		黄	<ポークビーンズ>	少々	緑											
		黄	かたくりこ	0.5	緑	たくあん	10																
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビ	タ	ミ	食	食	食	食	食	食	食								
	-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	g	g	g	g								
	628	28.4	19.2	417	2.6	189	0.45	0.48	25	1.9	3.5												
23日 月	むぎごはん	黄	<むぎごはん>	72	赤	ぎゅうにゅう	0.5	27日 金	ぎゅうめし	黄	<ぎゅうめし>	60	赤	と り に く	10								
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	8	赤	とんかつソース	2.5		ぎゅうにゅう	黄	こめ	15	赤	と う ふ	30								
	カレーライス	赤	おおむぎ	25	黄	ウスターソース	2.5		あすかじる	赤	ごぼう	10	赤	は く さ い	30								
	ドレッシングサラダ	黄	<カレーライス>		黄	とんこつ	6		アップルシャーベット	赤	す	0.3	緑	だ い こ ん	20								
	ふくしんづけ	赤	ぎゅうにく	50	黄	なたねあぶら	1			赤	にんじん	10	赤	こ ま つ な	10								
		赤	じゃがいも	40	黄	うすくちしょうゆ	1			赤	ぎゅうにく	25	赤	に ん じ ん	10								
		赤	たまねぎ	20	黄	しお	少々			赤	あおねぎ	8	赤	ホ ー ル コ ー ン	5								
		赤	にんじん	20	黄	こししょう	少々			赤	なたねあぶら	1	赤	し り ろ み そ	13								
		赤	グリーンピース	5	黄	<ドレッシングサラダ>	少々			赤	そとう	2	赤	こ い く ち し ょ う ゆ	1								
		赤	にんにく	0.1	黄	キャベツ	40			赤	さけ	0.8	赤	し お	少々								
		赤	しょうが	0.5	黄	ホールコーン	15			赤	うすくちしょうゆ	3	赤	ぎ ー ゅ う に ゆ う	10								
		赤	こむぎ	7	黄	しお	少々			赤	こいくちしょうゆ	2	赤	け ず り ぶ し	2								
		赤	マーガリン	4	黄	こししょう	少々			赤	みりん	1.5	赤	<アップルシャーベット>									
		赤	なたねあぶら	2	黄	わかめ	0.2			赤	<あすかじる>	少々	赤	ア ッ プ ル シ ャ ー ベ ッ ト	1に								
		赤	カレーこ	0.4	黄	わふうごまドレッシング	8																
		赤	カレーこ	0.4	黄	<ふくしんづけ>	8																
		赤	あかワイン	2	黄	ふくしんづけ	10																
		赤	ちなチーズ	2	黄																		
		赤	チャップ	2	黄																		
		赤	ケチャップ	1	黄																		
	690	21.0	19.5	297	2.2	409	0.30	0.47	45	2.1	5.5												
24日 火	げんりょうこくとうパン	黄	<げんりょうこくとうパン>	40	黄	ウスターソース	7																
	ぎゅうにゅう	黄	<やきそば>		黄	なたねあぶら	1																
	やきそば	赤	ちゅうかそば	70	黄	こししょう	少々																
	フルーツあえ	赤	ぶたにく	20	黄	しお	少々																
		赤	いか	20	黄	<フルーツあえ>	30																
		赤	キャベツ	50	黄	みかんかん	20																
		赤	もやし	15	黄	ももかん	20																
		赤	にんじん	20	黄	パイカン	10																
		赤	とんかつソース	2.5	黄	さとう	3																
		赤			黄	みず	30																
	596	23.9	14.9	326	1.9	408	0.62	0.58	30	1.1	3.1												
25日 水	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	しお	0.1																
	ぎゅうにゅう	赤	こめ	20	赤	<あじのけしのみフライ>	1枚																
	ふくめに	赤	<ふくめに>		赤	アジフィーレ	少々																
	あじのけしのみフライ	赤	とりにく	20	赤	しお	少々																
	ふりかけ	赤	にんじん	20	赤	こししょう	少々																
		赤	たまねぎ	20	赤	たまご	5																
		赤	じゃがいも	50	赤	こむぎ	8																
		赤	たまご	20	赤	パン	5																
		赤	こうやどうふ	3	赤	けしのみ	6																
		赤	さやいんげん	5	赤	なたねあぶら	4.5																
		赤	ほししいたけ	0.5	赤	みず	4																
		赤	ほししいたけ	2	赤	<ふりかけ>	1袋																
		赤	うすくちしょうゆ	3.5	赤	せとふりかけ	1袋																
		赤	けずりぶし	0.5	赤																		
	732	33.1	22.9	421	3.8	435	0.41	0.62	23	1.5	3.8												

ご入学・ご進級おめでとうございます



色とりどりの花が咲きほこるなか、新学期がスタートしました。どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。その笑顔を1年間持ち続けるために、健康には十分注意してほしいものです。健康なからだは毎日の食事がつくります。ひとつのものですべての栄養がとれるものではありません。学校給食では、できるだけたくさんの食材を取り入れ、栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心掛けています。安全でおいしい給食作りを通して、子どもたちの笑顔のお手伝いをしたいと思ひます。よろしくお祈ひします。

(おしらせ)  
 一年生の給食はじまりは4月23日(月)からです。  
 献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。  
 は大食器に入れてください

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は  
 ごぼう・たまねぎ・にんじん・さといも です

