

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
9 (火)	はちみつパン					はちみつパン	593	802	
	牛乳		牛乳				23.1	30.1	
	スパゲッティミートソース	牛ひき肉	ぶたひき肉	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ	スパゲッティ さとう			
	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	さとう 油			
10 (水)	ごはん					こめ	646	774	
	牛乳		牛乳				28	33.3	
	春雨スープ	とりむね肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	はるさめ			
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたもも肉		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	さとう ごま油			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
11 (木)	コッペパン					コッペパン	614	818	
	牛乳		牛乳				24.9	32.2	
	コーンポタージュ	ベーコン	生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉 マーガリン			
	チリコンカン	牛ひき肉 レッドパプリカ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	さとう 油			
12 (金)	そばろ丼	とりひき肉	卵そばろ			しいたけ ごぼう	638	778	
	牛乳		牛乳				23.8	28.7	
	じゃがだんご汁	はんぺん		にんじん ほうれん草 こねぎ	しめじ	いももち			
	鶏肉と野菜の和え物	とり肉			きゅうり コーン もやし	さとう ごま油 ごま			
15 (月)	ごはん					こめ	603	728	
	牛乳		牛乳				24.6	29.4	
	豚汁	ぶたもも肉 あつあげ 麦みそ		にんじん こねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	じゃがいも			
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							
	干し大根の含め煮	てんぷら		にんじん	ゆで干し大根	さとう 油			
16 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン	603	837	
	牛乳		牛乳				24.8	33.2	
	わかめうどん	とりむね肉 はんぺん ちくわ	わかめ	こねぎ	たまねぎ	うどん			
	ミンチカツ	ミンチカツ						油	
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう ごま			
17 (水)	ポークカレー	ぶたもも肉	生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ グリルピーズ りんご	こめ むぎ じゃがいも 加ールウ	636	775	
	牛乳		牛乳				20.3	24.1	
	フルーツミックス				みかん パイン 黄桃	加ールベリ-			
18 (木)	コッペパン					コッペパン	596	795	
	牛乳		牛乳				21.2	27.4	
	ラビオリスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パスタ			
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも 油 バター			

おもな行事予定

- 9日(火) 小学2~6年生 給食開始  
中学2,3年生 給食開始
- 10日(水) 中学1年生 給食開始
- 17日(水) 小学1年生 給食開始



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを務めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<p><b>食事の重要性</b></p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>健康!</p> <p>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。</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p> <p>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。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物に感謝する心をもつ。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>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。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>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。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

裏面もご確認ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
19 (金)	ごはん					こめ		618	752
	牛乳		牛乳					26.3	31.9
	みそ汁	あつあげ 麦みそ	わかめ		たまねぎ しめじ				
	焼き肉	牛肉 赤みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ りんご		油 ごま		
22 (月)	ごはん					こめ		621	756
	牛乳		牛乳					24.9	30.1
	マーボー豆腐	ぶたひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉	ごま油		
	バンバンジー	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ねりごま		
23 (火)	パン					パン		630	855
	牛乳		牛乳					23.6	30.7
	ウインナーと白いんげんのパスタ	ウインナー グレートザン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	パンネ			
	キャベツとハムのサラダ	ハム			キャベツ コーン	さとう	油		
24 (水)	ごはん					こめ		632	749
	牛乳		牛乳					24.6	28.7
	肉じゃが	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリル <sup>®</sup> -ス	じゃがいも さとう			
	厚焼卵	厚焼卵							
	ひじきの炒り煮	油揚げ とりむね肉	ひじき	にんじん いんげん	しらたき	さとう			
25 (木)	コッペパン					コッペパン		599	782
	牛乳		牛乳					27.2	34.3
	ワンタンスープ	ぶたもも肉		にんじん こねぎ	たまねぎ もやし 木くらげ	ワンタン			
	スパイシーチキン	とりもも肉				でん粉	油		
	野菜のレモンあえ				キャベツ きゅうり	さとう			
26 (金)	たけのこごはん	とりむね肉 油揚げ		にんじん	グリル <sup>®</sup> -ス たけのこ	こめ むぎ さとう	油	578	769
	牛乳		牛乳					20.8	27.1
	魚そうめん汁	魚そうめん はんぺん		にんじん ほうれん草	たまねぎ 深ねぎ しいたけ				
	ししゃもフリッター		ししゃもフリッター				油		
	きゅうりともやしのごまあえ				きゅうり もやし	さとう	ごま		
30 (火)	米粉パン					米粉パン		571	770
	牛乳		牛乳					24	31.5
	カレーうどん	ぶたもも肉 ちくわ 油揚げ		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん	カレー		
	大豆サラダ	大豆 ハム	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油 ごま		
	オレンジ				オレンジ				

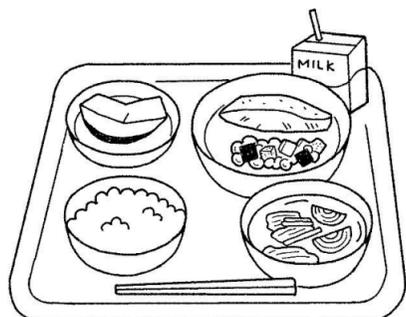
今月の献立について

26日(金) たけのこごはん  
 春が旬のたけのこを使ったごはんです。  
 たけのこにはおなかをそうじしてくれる食物せんいが  
 たくさん含まれています。  
 旬を味わいましょう。



おもな行事予定

19日(金) 歓迎遠足(大三東小・高野小)



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

