



日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
8	金	ふたにくのうまにどん	あぶら ^{はる} 油あげと春キャベツのみそ汁 みしょうかん	○	米 麦 油 さとう	牛乳 ふた肉 みそ わかめ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ しめじ みしょうかん	622kcal 23.6g	8日より2~6年生は給食が始まります。たくさん食べて、元気に毎日を過ごしましょう!
11	月	しゃんはいやきそば	じゃがまるくん わかめスープ	○	中華めん 油 じゃがいも ごま 小麦粉 ごま油	牛乳 ふた肉 いか たまご とり肉 とうふ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ にんにく こまつな	690kcal 26.0g	
12	火	こんぶごはん	ちくさ焼き ^{やさい} 野菜のごま浸し ^{ひた} えのきとじゃがいものみそ汁	○	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 油あげ こんぶ とり肉 ひじき たまご みそ	にんじん たけのこ こまつな もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	630kcal 27.8g	12日「ちくさ焼き」漢字で干草と書き、干種類くらい多い具材が入った卵焼きという意味です。食材をたっぷり使った献立です。 
13	水	くろざとう コッペパン	さかな ^や 魚のポテサラ焼き イタリアン ^ブ にんじンドレッシング サラダ	○	パン じゃがいも マヨネーズ 油 さとう オリーブ油	牛乳 さけ ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし かぶ にんにく セロリー トマト	597kcal 27.3g	
14	木	ごはん	とりにくの南部焼き ^{なんぶ} 野菜のからしあえ ^{やさい} 沢煮わん ^{さわに}	○	米 さとう ごま さといも でんぶん	牛乳 とり肉 みそ ふた肉	にんじん キャベツ さやいんげん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	636kcal 28.1g	15日「初めての給食」1年生の給食が始まります。配膳しやすく人気のある献立です。楽しく食べましょう。 
15	金	カレーライス	かいそう ^{かいそう} 海藻じゃこサラダ いちご	○	米 麦 油 小麦粉 ごま油 じゃがいも さとう	牛乳 ふた肉 チーズ 青大豆 くきわかめ わかめ じゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	731kcal 26.3g	
18	月	せきはん	さかな ^て 魚の照り焼き ^や 野菜のゆかりがけ ^{やさい} けんちん汁 ^{けんちん}	○	米 もち米 ごま 油	牛乳 ささげ さわら とり肉 とうふ	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう ゆかり ごぼう だいこん ねぎ	609kcal 30.8g	18日「赤飯」1年生の入学と2~6年生の進級をお祝いで、赤飯を炊きます。
19	火	えびチャーハン	フィッシュビーンズ ^{フィッシュ} ごもく五目スープ	○	米 麦 油 さとう でんぶん ごま はるさめ	牛乳 焼きふた えび たまご だいす にぼし とり肉	しょうが にんにく ねぎ メンマ ザーサイ にんじん もやし たけのこ こまつな 干しいたけ グリビ ^ス	633kcal 26.5g	19日「フィッシュビーンズ」 「かみかみメニュー」 歯のマークがついている日はかみかみメニューの日。一口30回よくかんでいただきますよ!
20	水	スパゲッティ ミートソース	はる ^{はる} 春キャベツサラダ しゃきしゃきりんごゼリー	○	スパゲッティ 油 さとう	牛乳 ベーコン ふた肉 レンズ豆 粉チーズ 寒天	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ もやし キャベツ りんご	677kcal 26.0g	
21	木	ごはん	てつく ^{てつく} 手作りふりかけ しん ^{しん} 新じゃが煮 ^に みそドレサラダ	○	米 ごま さとう 油 じゃがいも	牛乳 粉かつお じゃこ ふた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えどな さやえんどう	650kcal 24.4g	21日「新じゃが煮」 今が旬の新じゃがを丸のままつかった煮物です。みずみずしい新じゃがを味わいましょう。 
22	金	セルフ ハンバーガー	やさい ^{やさい} 野菜ソテー コーンチャウダー オレンジ	○	パン 油 小麦粉 パン粉 でんぶん さとう バター じゃがいも	牛乳 ふた肉 とうふ たまご ベーコン	たまねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ もやし とうもろこし パセリ きよみオレンジ	653kcal 27.5g	
25	月	マーボー どうぶどん	バンサンスー ちゅうか ^{ちゅうか} 中華スープ	○	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	牛乳 ふた肉 みそ とうふ たまご とり肉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ にら きゅうり キャベツ もやし はくさい チンゲンサイ	658kcal 25.3g	
26	火	たけのこ ごはん	いかのごま天ぷら ^{てん} やさい ^{やさい} 野菜のりあえ ^{しる} みそ汁	○	米 油 さとう 小麦粉 ごま	牛乳 油あげ いか たまご のり わかめ みそ とうふ	たけのこ にんじん キャベツ さやえんどう もやし こまつな だいこん しめじ	647kcal 27.5g	26日「筍ごはん」 旬のたけのこをだし汁と調味料で煮てごはんに混ぜ合わせます。今の季節だけの新たなこの味わいです。 
27	水	ハニートースト	まめ ^{まめ} 豆のトマトシチュー フレンチサラダ	○	パン バター はちみつ 油 小麦粉 さとう じゃがいも	牛乳 ふた肉 いんげん豆 だいす	にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム もやし トマト きゅうり りんご とうもろこし キャベツ グリビ ^ス	643kcal 22.8g	
28	木	いそうどん	さくらえびとしらすのかき揚げ ^あ つぶつぶみかんゼリー	○	うどん さとう 油 小麦粉	牛乳 とり肉 油あげ わかめ さくらえび しらす たまご 寒天	干しいたけ にんじん はくさい ねぎ しょうが こまつな たまねぎ ごぼう みかん	618kcal 22.0g	
								646kcal 26.1g	4月分平均栄養摂取量
								640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)

◎学校行事の都合や気候により、献立の変更並びに回数数の少なくなることがあります。ご了承ください。

おいしい給食始まるよ!

栄養(えいよう)

成長期のみなさんに必要な栄養がとれるように計算してつくられています。なるべく残さず食べましょう。

主食(しゅしょく)

ごはん食を中心にして、パンやナン、うどんやスパゲッティなどが登場します!



おかず

季節ごとの旬のたべものや行事食、日本の郷土料理、世界の料理、リクエスト給食やえらんでランチもありますよ!お楽しみに!

牛乳(ぎゅうにゅう)

毎日つきます。成長期のみなさんに必要なカルシウムたっぷりです!

旬のたべもの

キャベツ、
たけのこ、
新じゃがいも、
さやえんどう、
新たまねぎ、いちご、
オレンジ、さわら