

実施日 日 曜	飲食物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8 金	牛乳	豚肉のうま煮丼	油揚げと春キャベツのみそ汁 みしょうかん	牛乳,豚肉,けずり節, 油揚げ,みそ,わかめ	米,麦,油, こんにやく,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,はくさい, 長ねぎ,キャベツ,えのきたけ, 美生柑(河内晩柑)	659	28.8
11 月	牛乳	上海焼きそば	みそポテト わかめスープ	牛乳,豚肉,いか,みそ, 鶏肉,豆腐,わかめ	油,中華めん,じゃがいも, 小麦粉,でんぷん, さとう,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ, たけのこ,キャベツ,こまつな,長ねぎ	688	25.4
12 火	牛乳	ごはん	鶏肉の南部焼き 野菜のからし和え 沢煮碗	牛乳,鶏肉,みそ,豚肉	米,麦,さとう,ごま, さといも,でんぷん	にんじん,キャベツ,さやいんげん, たまねぎ,しいたけ,長ねぎ	627	25.7
13 水	牛乳	黒砂糖コッペ	白身魚のトマトソース焼き フライドビーンズサラダ ミネストローネサラダ	牛乳,ホキ,大豆, ベーコン	黒砂糖,パン,油, パン粉,でんぷん, さとう,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ホールトマト,パセリ, にんじん,こまつな,キャベツ,セロリー	720	29.2
14 木	牛乳	昆布ごはん	千草焼き 野菜のごまびたし えのきとじゃが芋のみそ汁	牛乳,油揚げ, 細切り昆布,鶏肉, ひじき,卵,みそ,わかめ	米,麦,油,さとう,白すりご ま,じゃがいも	にんじん,たけのこ,こまつな,もやし, キャベツ,えのきたけ,長ねぎ	614	25.0
15 金	牛乳	チキンカレーライス ★1年生給食開始★	海藻じゃこサラダ いちご	牛乳,鶏肉,くきわかめ, わかめ,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも, 小麦粉,ごま, ごま油,三温糖	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,いちご	659	22.6
18 月	牛乳	スパゲッティ ミートソース	春キャベツサラダ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳,ベーコン,豚肉, レンズまめ,アガー	スパゲッティ,油, さとう	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ホールトマト,パセリ, もやし,キャベツ,りんご,りんごジュース	669	26.3
19 火	牛乳	ごはん 手作りふりかけ (3・4年生 遠足)	新じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳,粉かつお, ちりめんじゃこ,豚肉, みそ	米,麦,ごま,さとう,油, こんにやく,じゃがいも, 三温糖	にんじん,たまねぎ,さやえんどう, キャベツ,もやし,こまつな	648	24.2
20 水	牛乳	セルフハンバー ガー	野菜ソテー コーンチャウダー	牛乳,豚肉,豆腐, ベーコン	パン,油,小麦粉, パン粉,でんぷん, 三温糖,じゃがいも, バター	たまねぎ,トマトピューレ,にんにく, にんじん,キャベツ,もやし,クリームコーン, ホールコーン,パセリ	720	29.2
21 木	牛乳	エビチャーハン (2年生 遠足)	フィッシュビーンズ 五目スープ	牛乳,焼き豚,えび,卵, 大豆,煮干し,鶏肉	米,麦,油,さとう,でんぷ ん, ごま,マロニー	しょうが,にんにく,長ねぎ,メンマ,ザーサイ, グリーンピース,にんじん,もやし,たけのこ, しいたけ,こまつな	630	26.5
22 金	牛乳	赤飯 ★入学&進級お祝い★	鯖の照り焼き おひたし けんちん汁	牛乳,ささげ,さわら, けずり節,鶏肉, 油揚げ,豆腐	米,もち米,ごま,油, こんにやく	しょうが,にんじん,えのきたけ,こまつな, キャベツ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	613	29.3
25 月	牛乳	磯うどん (1年生 遠足)	桜えびとしらすのかき揚げ つぶつぶみかんゼリー	牛乳,鶏肉,油揚げ, わかめ,さくらえび, しらす干し,寒天	うどん,さとう,油,小麦粉	干しいたけ,にんじん,はくさい,長ねぎ, しょうが,こまつな,たまねぎ,ごぼう, オレンジジュース,みかん缶	597	20.6
26 火	牛乳	マーボー豆腐丼	ハンサンスー 中華スープ	牛乳,豚肉,みそ, 豆腐,卵,鶏肉	米,麦,油,さとう,でんぷ ん, ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ, 長ねぎ,にら,きゅうり,キャベツ,もやし, はくさい,チンゲンサイ	648	25.2
27 水	牛乳	ハニートースト	豆のトマトシチュー フレンチサラダ	牛乳,豚肩,赤いんげん, 大豆,白いんげん	食パン,バター,はちみ つ, 油,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ, グリーンピース,きゅうり,もやし, キャベツ,ホールコーン	721	25.3
28 木	先磨乳	たけのごはん	いかの新緑揚げ 磯和え 豆腐のみそ汁	ジョア,油揚げ,いか, のり,みそ,豆腐,わかめ	米,油,さとう, 小麦粉,でんぷん,ごま	新たけのこ,にんじん,さやいんげん,しょうが, キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,しめじ	651	27.9

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

## ご入学・ご進級おめでとようございます。

1年間おしくお楽しみます!

1年間の始まりです!  
愛情たっぷり  
おいしい給食を  
作ります

しんねんどはじまり  
ました。新入生のみな  
さんも在校生のみな  
さんも、これから始  
まる新しい生活に、  
不安と期待が入り混じ  
っていることと思いま  
す。楽しい学校  
生活を送るためには、  
健康第一! 特に、環  
境が変わる4月  
は疲れがたまりやす  
い時です。早寝早起  
きを心がけ、朝ご  
はんをしっかり食  
べて登校するよう  
にしましょう。

### 給食当番の人

●身じたくを整える

●食器や食缶を協力して運ぶ

●1人分ずつ丁寧に盛り付ける

### 旬の味 春野菜を食べよう

春に美味しい野菜

多くの野菜は1年中店頭並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでくださいな。

