



ごはん 週3回 (月・水・金)

低学年70g、中学年80g、高学年90gのお米を炊いています。
西田製パン所さんで炊いて、各小学校へ配送されます。
温かいごはんを食べてもらえるように、保温食缶に入れて提供しています。

おかず

おかずの量は、低、中、高学年の3段階に分かれています。
1個付けのハンバーグや魚の切り身などは、どの学年も同じ大きさです。できるだけ温かく、またできたてを食べてもらうよう工夫しています。

パン 週2回 (火・木)

低学年45g、中学年55g、高学年65gの小麦粉で乳成分を抜いたパンを使用しています。西田製パン所さんで作って、各小学校へ配送されます。甘みをおさえた素朴な味で、当日の朝焼いているので、香りが良くふわふわです。うずまきパン、黒糖パン、さつまいもパンなど色々なパンがあります。減量パンは小麦粉の量を減らした少し小さめのパンで、麺料理など副食のカロリーが高い時に提供しています。

牛乳 毎日1本 (200ml)

牛乳は栄養の宝箱！！
牛乳を飲むことで、成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。
牛乳をしっかり飲むように心がけてください。



こんだて名 9日 火		
ぎゅうにゅう		
パン	1年生スタート	
オニオンスープ		
ハンバーグ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	571
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	18	
玉ねぎ	48	
人参	12	
オニオンソテー	24	
白ワイン	0.3	
鶏がらスープ	2.4	
塩	1	
こしょう	0.05	25.4
菜種油	1	
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
		23.3

こんだて名 10日 水		
ぎゅうにゅう		
パン		
ごはん		
カレーライス		
チキンカツ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	709
ごはん	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
グリーンピース	5	
オニオンソテー	5	26.8
カレーウ	20	
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・チキンカツ	1個	
チキンカツ	40	
菜種油	4	18.8

こんだて名 11日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
かふうスープ		
やきとりふう		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	539
パン	55	
・華風スープ		
焼き豚	15	
春雨	2	
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	5	25.4
・焼き鳥風		
鶏肉	50	
白ねぎ	7	
にんにく	0.01	
みりん	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.4	

こんだて名 12日 金		
ぎゅうにゅう		
パン		
ごはん		
みそ汁		
さけのしおやき		
レモンゼリー		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	633
ごはん	80	
・みそ汁		
油あげ	3.6	
冷凍豆腐	36	
人参	12	
玉ねぎ	10	
大根	6	
青ねぎ	6	
干しわかめ	0.6	
赤味噌	8	30.2
白味噌	5	
削り節	4	
・鯉の塩焼き	1個	
サケ切身	50	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・レモンゼリー	1個	
レモンゼリー	40	

こんだて名 13日 月			
ぎゅうにゅう			
ごはん			
にくじゃが			
やさいかきあげ			
食品名 分量(g) エネルギー			
牛乳	206	677	
ごはん	80		
・肉じゃが			
牛肉	20		
平天	10		
糸こんにゃく	10		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	30		
人参	10		
さやいんげん	2.5		
濃口しょうゆ	5	20.9	
砂糖	2.5		
みりん	1		
菜種油	0.5		
削り節	2		
・野菜かき揚げ	1個		
野菜かき揚げ	50		
菜種油	4		
			22

こんだて名 16日 火		
ぎゅうにゅう		
パン		
ミネストローネ		
フランクフルト		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	590
パン	55	
・ミネストローネ		
鶏肉	24	
玉ねぎ	36	
じゃがいも	24	
キャベツ	24	
人参	12	
トマト水煮	16	
トマトケチャップ	8.4	
白ワイン	0.2	24.8
コンソメの素	0.3	
鶏がらスープ	1	
淡口しょうゆ	2.4	
塩	0.36	
こしょう	0.01	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	

こんだて名 17日 水			
ぎゅうにゅう			
ごはん			
けんちん汁			
さけのしおやき			
パイナップル(缶)			
食品名 分量(g) エネルギー			
牛乳	206	660	
ごはん	80		
・けんちん汁			
油あげ	5		
冷凍豆腐	20		
大根	15		
人参	10		
里芋	10		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5		
酒	1	29.3	
削り節	3		
・鯖の塩焼き	1個		
サバ切身	60		
塩	0.3		
菜種油	0.5		
・パイナップル(缶)	1個		
パイナップル	30		
			21.1

こんだて名 18日 木		
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
わかめうどん		
ちくわのいそべあげ		
いちごジャム		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	575
パン	45	
・わかめうどん		
冷凍うどん	55	
油あげ	8	
焼きかまぼこ	15	
人参	10	
青ねぎ	8	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	6.5	
みりん	0.5	25.2
削り節	3	
昆布	0.5	
・ちくわのいそべ揚げ	1個	
焼きちくわ	40	
青のり	0.28	
上新粉	6	
塩	0.04	
菜種油	4	
・いちごジャム	1個	
いちごジャム	10	19

こんだて名 19日 金			
ぎゅうにゅう			
ごはん			
こおりとうふのふくめに			
かぼちゃコロッケ			
食品名 分量(g) エネルギー			
牛乳	206	671	
ごはん	80		
・凍り豆腐の含め煮			
焼きかまぼこ	18		
高野豆腐	14		
人参	6		
しいたけ	6		
里芋	24		
さやいんげん	3.6		
淡口しょうゆ	8.4		
砂糖	5.4	25.4	
みりん	0.6		
削り節	2		
・かぼちゃコロッケ	1個		
かぼちゃコロッケ	50		
菜種油	3		
			17.7

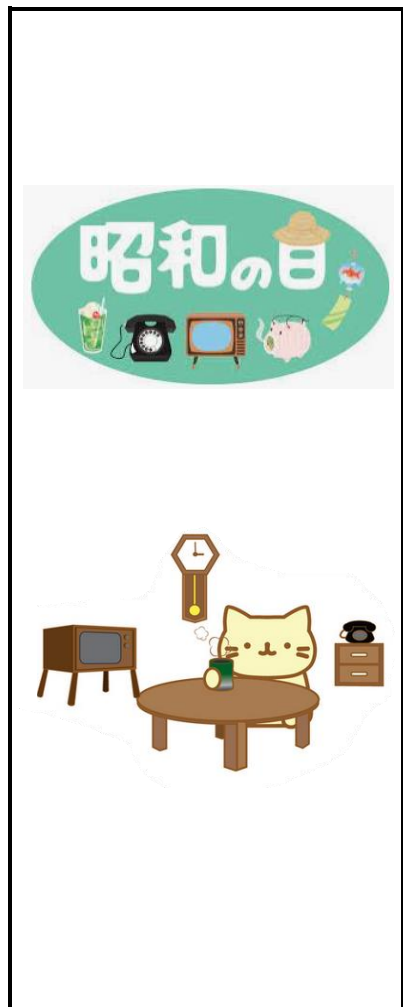
ごんたて名 22日 月		
きゅうにゅう		
ごはん		
すきやきに		
やきとうもろこし		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	586
ごはん	80	
・すき焼き煮		
牛肉	30	
冷凍焼き豆腐	30	
突きこんにやく	10	
玉ねぎ	30	
白菜	30	
白ねぎ	20	たんぱく質
しいたけ	10	
濃口しょうゆ	7	
砂糖	3.4	
酒	0.5	
菜種油	0.5	
・焼きとうもろこし	1個	21.5
とうもろこし	50	
塩	0.5	
菜種油	0.5	
脂質		
		14.4

ごんたて名 23日 火		
きゅうにゅう		
パン		
わかめスープ		
タンリーチキン		
マーシャルピーンズ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	621
パン	55	
・わかめスープ		
焼き豚	12	
玉ねぎ	24	
人参	12	
チンゲンサイ	12	
もやし	12	
干しわかめ	0.6	たんぱく質
鶏がらスープ	0.12	
淡口しょうゆ	4.8	
・タンリーチキン		26.9
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
にんにく	0.01	
トマトケチャップ	2	
カレー粉	0.2	
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	脂質
オリーブ油	0.3	
菜種油	1	
・マーシャルピーンズ	1個	
マーシャルピーンズ	10	30.3
脂質		
		22.7

ごんたて名 24日 水		
きゅうにゅう		
ごはん		
マーボー豆腐		
はるまぎ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	674
ごはん	80	
・マーボー豆腐		
合い挽き肉	23	
冷凍豆腐	80	
人参	13	
青ねぎ	6	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	たんぱく質
でん粉	2.3	
赤味噌	8	
トウバンジャン	0.05	
鶏がらスープ	1	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	1.5	23.6
酒	0.5	
ごま油	0.6	
菜種油	1	
・春巻	1個	
春巻	35	
菜種油	4	脂質
		22.7

ごんたて名 25日 木		
きゅうにゅう		
うすまぎパン		
ポトフ		
しろみぎかなのフライ		
アセロラゼリー		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	657
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	18	
じゃがいも	48	
玉ねぎ	36	
キャベツ	24	
人参	18	
鶏がらスープ	1.2	たんぱく質
コンソメの素	0.6	
濃口しょうゆ	0.24	
塩	0.3	
こしょう	0.02	
菜種油	0.12	
・白身魚のフライ	1個	23.4
白身魚フライ	50	
菜種油	4	
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	脂質
		24.2

ごんたて名 26日 金		
きゅうにゅう		
たけのこごはん(げんりょう)		
ぶたじる		
やきギョーザ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	617
たけのこご飯の素	34	
ごはん	70	
・豚汁		
豚肉	23	
油あげ	3	
突きこんにやく	11	
大根	12	
人参	11	
白菜	11	たんぱく質
ささがきごぼう	10	
青ねぎ	8	
里芋	17	
赤味噌	8	
白味噌	4.5	
削り節	3	26.3
・焼きギョーザ	2個	
ギョーザ	36	
菜種油	0.3	
脂質		
		18.7



ごんたて名 30日 火		
きゅうにゅう		
げんりょうパン		
チャンポンメン		
とりにくのたつたあげ		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	639
パン	45	
・チャンポンメン		
冷凍中華めん	45	
豚肉	20	
切りいか	15	
むきえび	15	
白菜	20	
玉ねぎ	10	
人参	10	たんぱく質
青ねぎ	5	
しょうが	0.5	
でん粉	1	
鶏がらスープ	1	
豚骨スープ	0.5	
淡口しょうゆ	7.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	35
鶏肉	50	
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
菜種油	3	脂質
		25.1

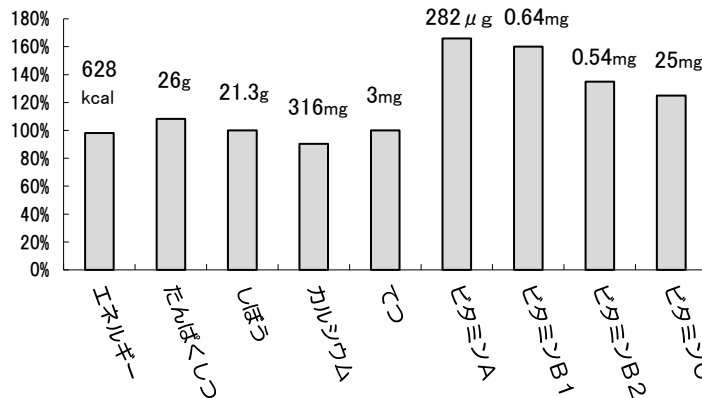
栄養管理と献立作成

給食の献立は文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、家庭の食事でも不足しがちなカルシウムなどの微量栄養素は2分の1摂取できるよう、基準値が定められています。



栄養教諭が献立を作成しています。

4月平均栄養摂取量 (中学年を100とする)



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

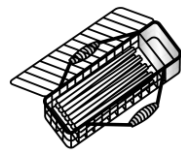
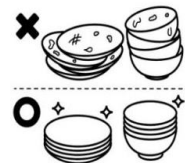
入学・進級おめでとう

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。学校給食では子ども達が栄養のバランスの良い食事を先生や仲間と一緒に食べます。給食は「生きた食料」と言われます。食事の楽しさや大切さ、マナー、食文化などを学ぶことができます。今年度も安全安心でおいしい給食を作っていきます!!



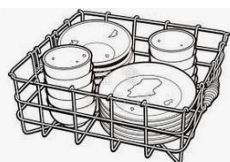
☆食器を大切にしよう☆

給食の食器は、落としたり、ぶつかけたりすると壊れてしまいます。みんなで大切に使いましょう。



片づけるときは、きちんと重ねましょう。

おはしは、同じ向きにそろえましょう。



お知らせ

ストローレス対応の牛乳パック導入について

SDGs取組みの一環としてプラスチックごみ削減を図るため、牛乳事業者から供給されるストローレス対応の牛乳パックを、令和6年2月から導入しています。



飲み口の形状が従来より大きくなり、くちばしに牛乳がたっぷりたまるので、コップで飲むような感覚で飲むことができます。

