



手洗いのタイミング



年齢の数プラス1個の豆を食べることで、
「来年も健康で幸せに過ごせますように」という願いが込められています。

こんだて名	7日	金
ぎゅうにゆう		
ごはん		
にくだんこのスープ		
はるさめのごもくいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	623
ご飯	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	
淡口しょうゆ	5	21.7
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	10	
にら	7	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.8	脂質
砂糖	1.35	
酒	0.8	
菜種油	1	
		17.3

[illegible]

[illegible]

さんでて名		18日	火
ぎゅうにゅう			
げんりょうパン			
みそラーメン			
ごぼうサラダ			
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳		206	565
パン		45	
・みそラーメン			
冷凍中華めん		45	
豚肉		20	
玉ねぎ		20	
白菜		20	
人参		10	
青ねぎ		5	
コーン		5	たんぱく質
しょうが		0.3	23.4
赤味噌		12.5	
豚骨スープ		8	
鶏ガラスープ		2	
濃口しょうゆ		1	
塩		0.1	
こしょう		0.01	
・ごぼうサラダ			
焼きちくわ		12	脂質
キャベツ		20	
さがきごぼう		8	
きゅうり		5	
マヨネーズ風ドレッシング		7	
淡口しょうゆ		1.2	
菜種油		1	
			21.4

[illegible][illegible][illegible]

さんだて名		25日	火
ぎゅうにゅう			
げんりょうパン			
かやくうどん			
やきとりふう			
ポイルキャベツ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	573	
パン	45		
・かやくうどん			
冷凍うどん	60		
油あげ	5	たんぱく質	
焼きかまぼこ	20		
人参	10		
青ねぎ	8		
淡口しょうゆ	6		
みりん	0.5	27.6	
削り節	2		
昆布	0.7		
・焼き鳥風			
鶏肉	50		
白ネギ	7	脂質	
にんにく	0.01		
みりん	1		
塩	0.2		
こしょう	0.01		
菜種油	0.4	21.5	
・ポイルキャベツ			
キャベツ	35		
ウスターソース	2		
		21.5	

さんだて名		26日	水
きゆうにゅう			
ごはん			
かすじる			
さといもコロッケ			
こまあえ			
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206		
ご飯	80		
・かす汁			
鮭角切り	25		663
油あげ	5		
突こんにやく	10		
大根	20		
人参	10		
里芋	10		
青ねぎ	5		たんぱく質
酒かす	3		
赤味噌	6		
白味噌	3		
削り節	3		
・里芋コロッケ	1個		26.4
里芋コロッケ	50		
菜種油	4		
・こまあえ			
白菜	25		
ほうれん草	20		
白ゴマ	1		脂質
淡口しょうゆ	1.2		
砂糖	0.4		
			19

[illegible]

こんだて名		28日	金
ぎゅうにゅう			
ごはん			
かふうスープ			
ヤンニョムチキン			
ナムル			
	食品名	分量(g)	エネルギー
	牛乳	206	669
	ご飯	80	
	・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	
	鶏ガラスープ	2	たんぱく質
	淡口しょうゆ	5	24.5
	・ヤンニョムチキン		
	鶏肉	50	
	にんにく	0.1	
	でん粉	5	
	トマトケチャップ	4	
	コチュジャン	1.8	
	濃口しょうゆ	1.3	
	砂糖	0.8	
	みりん	1	
	塩	0.1	脂質
	こしょう	0.02	22.1
	菜種油	4	
	・ナムル		
	小松菜	25	
	人参	10	
	白ゴマ	1	
	淡口しょうゆ	1.7	
	砂糖	0.8	
	米酢	0.9	
	ごま油	0.2	

中学校給食の可食量について

- | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------|
| ・ご飯(精米量) |  | 100g | 減量時90g |
| ・パン(小麦粉量) |  | 75g | 減量時65g |
| ・調理加工品
(ハンバーグ・コロツケ等) | | 1個 70g程度 | |
| ・魚・肉切身 | | 1個 60g程度 | |
| ・汁物・和え物等 |  | 小学校中学年の20%増 | |

* 献立表は小学校中学年用に統一しています。

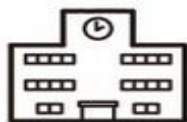


一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



お家からスプーンを持って来ましょう。

好き嫌いせず、残さず
食べることで食品ロスに
繋がります ♪



平均栄養量



栄養素		エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	カルシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
区分										
小学校 中学校 年	2月平均	625 ^{kcal}	25.3 ^g	20.5 ^g	309 ^{mg}	2.1 ^{mg}	374 ^{μg}	0.51 ^{mg}	0.55 ^{mg}	23 ^{mg}
	学校給食摂取基準	660	20	摂取エネルギー の25～30%	350	3	140	0.4	0.5	23
中学生	2月平均	749	29.8	23.5	326	2.6	433	0.63	0.61	27
	学校給食摂取基準	850	28	摂取エネルギー の25～30%	420	4	210	0.6	0.6	33

いただきます



献立表