



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
11 (木)	<p>ぎゅうにゅう やさいのあえもの ちらしずし からあげ</p>	ちらしずし	米 こめ油 だし昆布 清酒 穀物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干しいたけ 高野豆腐 油揚げ たけのこ 三温糖 しょうゆ さやいんげん ごま 刻みのり	606	25.6
		からあげ	鶏肉 にんにく しょうが 塩 清酒 ごま油 しょうゆ でん粉 なたね油		
		やさいのあえもの	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん 三温糖		
12 (金)	<p>ヨーグルト ぎゅうにゅう キムチチャーハン はるさめスープ</p>	キムチチャーハン	米 麦 ごま油 豚肉 たまご 白菜キムチ にら こめ油 しょうゆ 塩	601	23.7
		はるさめスープ	鶏ガラ 鶏肉 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 長ねぎ 緑豆春雨 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
		ヨーグルト	元気ヨーグルト		
15 (月)	<p>ぎゅうにゅう きつねうどん ごまあえ ちくわのいそべあげ</p>	きつねうどん	削り節(だし) だし昆布 冷凍うどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ にんじん 長ねぎ 清酒 みりん 塩	590	26.4
		ちくわのいそべあげ	焼ちくわ 小麦粉 青のり なたね油		
		ごまあえ	もやし こまつな にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま		
16 (火)	<p>カレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ</p>	カレーライス	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏ガラ じゃがいも 塩 こしょう はちみつ	680	22.3
		ツナサラダ	ツナ 芽ひじき きゅうり キャベツ こめ油 玉ねぎ 穀物酢 しょうゆ 上白糖 塩 こしょう		
17 (水)	<p>スパゲティ ミートビーンズソース ぎゅうにゅう やさいサラダ</p>	スパゲティ ミートビーンズソース	スパゲティ こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ 豚肉 鶏肉 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 小麦粉 チーズ 大豆	616	28.6
		やさいサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン 穀物酢 三温糖 こめ油 塩 こしょう からし レモン汁		
18 (木)	<p>ナムル むぎごはん しせんどうふ</p>	むぎごはん	米 麦	596	26.3
		しせんどうふ	豚肉 こめ油 豆板醤 しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ 豆腐 鶏ガラ 清酒 しょうゆ 甜麺醤 三温糖 でん粉 にら ごま油		
		ナムル	もやし 小松菜 にんじん にんにく 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま油 ラー油		
19 (金)	<p>はちみつ レモントースト ホワイトシチュー コーンサラダ</p>	はちみつ レモントースト	食パン レモン果汁 マーガリン はちみつ グラニュー糖	612	21.6
		ホワイトシチュー	鶏ガラ こめ油 鶏肉 塩 こしょう 白ワイン 玉ねぎ にんじん じゃがいも 米粉 牛乳 パセリ 生クリーム		
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 穀物酢 こめ油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖		
22 (月)	<p>とりそぼろごはん みそしる みかんゼリー</p>	とりそぼろごはん	米 麦 こめ油 しょうが にんじん 鶏肉 清酒 三温糖 たまご みりん しょうゆ ごま さやいんげん	625	19.1
		みそしる	煮干し じゃがいも 油揚げ みそ 小松菜 長ねぎ		
		みかんゼリー	みかんジュース 粉寒天 上白糖 ゼラチン		

1年生の給食
が始まります

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	はいぜん図	こんだて名	食材名	エネルギー kcal	たんぱく g
23 (火)	ぎゅうにゅう おひたし ごもくごはん かじきの たつたあげ	ごもくごはん	米 麦 こめ油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ	573	26.1
		かじきのたつたあげ	かじき しょうが 清酒 しょうゆ でん粉なたね油		
		おひたし	小松菜 もやし えのき しょうゆ 清酒 三温糖		
24 (水)	みそラーメン ぎゅうにゅう かんてんポンチ かんてんポンチ	みそラーメン	中華めん ごま油 だし昆布 豚骨 鶏ガラ にんにく しょうが 長ねぎ みそ こめ油 豚肉 にんじん コーン もやし キャベツ たら 清酒 しょうゆ こしょう 豆板醤	594	19.1
		かんてんポンチ	粉寒天 上白糖 黄桃缶 みかん缶 リンゴ缶 上白糖 はちみつ 白ワイン		
25 (木)	そくせきつけ ぎゅうにゅう むぎごはん しらすごまふりかけ にくじゃが むぎごはん しらすごまふりかけ にくじゃが	むぎごはん しらすごまふりかけ	米 麦 しらす ごま ゆかり	581	21.6
		にくじゃが	豚肉 清酒 糸こんにゃく しょうゆ こめ油 みりん じゃがいも にんじん 玉ねぎ さやいんげん		
		そくせきつけ	きゅうり かぶ にんじん 塩 しょうゆ		
26 (金)	ぎゅうにゅう いそかあえ たけのこごはん さわらの さいしょうみそかけ いそかあえ	たけのこごはん	米 麦 だし昆布 たけのこ にんじん 油揚げ 清酒 みりん しょうゆ さやいんげん	590	25.5
		さわらの さいしょうみそかけ	さわら 清酒 でん粉なたね油 みりん 三温糖 西京みそ しょうゆ		
		いそかあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん 刻みのり		
30 (火)	セルフハンバーガー キャベツ ぎゅうにゅう ハンバーガー はさんでね ABCスープ 	セルフハンバーガー	子どもパン こめ油 玉ねぎ 豚肉 塩 こしょう ナツメグ たまご 切り干し大根 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン キャベツ	543	26.7
		ABCスープ	鶏ガラ こめ油 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん コーン キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 マカロニ		



給食が始まるにあたって



新入生とともに、新しい学校生活が始まりました。学校給食は、先生や友だちと栄養のとれた食事をする中で、心と体の健康を目指すものです。4月の給食は、**2～6年生は11日(木)**から、**1年生は16日(火)**から始まります。給食の準備をお願いします。

今年度も、安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

★毎日の給食について★



お子さんの給食セット(マスク・ランチョンマット・ミニタオル)は毎日持ち帰らせてます。ご家庭で清潔なものに取り替えて毎日持たせてください。

※マスクは給食用マスクをご準備ください。

給食当番のときは、配膳前に健康チェックをしています。体調が悪いときは、先生に伝えるようにご家庭でご指導をお願いします。

～ 給食室 紹介 ～

今年度も、給食を担当します。栄養士の武内です。

給食調理員は【一富士フードサービス株式会社】が担当します。

安心・安全でおいしい給食の提供を目指していきます。

どうぞ、よろしくお願いいたします。



はちみつレモントースト



《材料》

- ・食パン/4枚
- ・マーガリン/20g
- ・レモン果汁/小さじ2
- ・はちみつ/小さじ2
- ・グラニュー糖/小さじ2 (上白糖でもOK)

A

《作り方》

- ①Aをよく練り合わせる (レモン汁とマーガリンは分離しやすいのでよく混ぜる)
- ②食パンにまんべんなくぬる
- ③オーブントースターで5～7分焼く