

【給食目標】好き嫌いをなく食べましょう

実施日 日 曜	献立名	飲み物	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	たごめし こまつないりたまごやき とんじり だいこんとわかめのすのもの	牛乳	たごぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ さとう しろごま あぶら かたくりこ こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	567	18.3	28.9	3.1
2 金	チンジャオロースどん はるさめスープ くだもの(こだまスイカ)	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン こまつな くだもの(すいか)	561	16.5	25.3	2.2
5 月	ごもくうどん やさいかきあげ	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいす あおのり	うどん こむぎこ かたくりこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ	548	16.3	33.7	2.2
6 火	ガーリックライス しろみざかなのチリソースかけ ワンタンスープ だいこんときゅうりのかふうあえ	牛乳	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	にんにく パセリ しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし こまつな だいこん きゅうり	623	16.8	27.6	2.9
7 水	たなばたちらしすし あまのがわじり おほしさまゼリー	牛乳	あなご たまご ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ かんてん	こめ さとう あぶら そうめん アセロラジュース	えだまめ にんじん たまねぎ オクラ ねぎ ナタデココかん パインアップルかん	561	17.7	31.0	2.1
8 木	むぎごはん ぶたにくととうがんのみそいため けんちんじり	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんじん だいこん とうがん ごぼう ねぎ	564	17.7	26.0	2.1
9 金	えだまめごはん モウカサメのたつたあげ やさいのみそじる だいこんサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう さめ あぶらあげ みそ ハム	こめ もちごめ かたくりこ あぶら さとう	えだまめ しょうが にんにく だいこん にんじん ねぎ こまつな きゅうり	580	18.3	27.6	3.0
12 月	きなこあげパン ポルンチ じゃこサラダ	牛乳	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ちりめんじゃこ	コッペパン あぶら グラニューとう じゃがいも さとう バター しろごま ごまあぶら	セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん パセリ きゅうり こまつな	600	15.4	38.0	2.9
13 火	タコライス もずくスープ コーヤチャンプル	牛乳	ぶたひきにく だいす ぎゅうにゅう とりにく もずく ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ もやしにがうり	566	19.0	27.2	2.4
14 水	ごはん いわしのかばやき ぐたくさんみそじる やさいのごますあえ	牛乳	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも しろすりごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	600	16.9	29.7	2.1
15 木	なすとトマトのスパゲティ むしとうもろこし くだもの(メロン)	牛乳	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	あぶら スパゲティ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトビューレ トマトかん なす とうもろこし くだもの(メロン)	591	15.4	30.8	1.8
16 金	ピピンバ (ごはん・ひきにくいため・いためナムル) トマトとたまごのちゅうかスープ	牛乳	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし こまつな たまねぎ トマト チンゲンサイ	571	16.0	31.5	2.0
19 月	なつやさいカレー コールスローサラダ れいとうみかん	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす かぼちゃ キャベツ とうもろこし みかん	700	11.7	30.1	2.2

◎食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値 (中学年)	587	16.5	29.8	2.4	314	89	2.2	287	0.41	0.50	32	5.4

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

## リサイクルしている牛乳パックからトイレトペーパーができました!

毎日給食で出ている牛乳は、飲み終わった後、牛乳パックの上部を開いて担任が洗い、翌日乾いた牛乳パックを子どもたちが開いてリサイクルに出しています。その牛乳パックが、給食用牛乳パックのリサイクル事業者から、啓発の一環としてリサイクルに出された牛乳パックの成果品(トイレトペーパー)の見本(6ロール入り2パック)をいただきました。今後もリサイクルに取り組みましょう。

### ◀リサイクル業者の方から▶

- \*牛乳パック約20枚で1ロールができます。
- \*SDGSの取組みの1つとなります。
- \*給食用牛乳パック約3枚で、エアコン1時間分に相当するCO<sub>2</sub>を削減できます。

このトイレトペーパーは、皆さんが毎日きれいにしてくれる資源が無いと生まれません。資源を大切にすることが、トイレトペーパーとなって形になりました。地球の環境保全の為、大切な給食の時間を少しだけ分けて頂いて、限りある資源と環境を守っていきましょう。

