













実施日 日 曜	献立名	黄色の食品 体を動かす熱や力になる			赤の食品 血や肉、骨や歯になる			緑の食品 体の調子を整える			栄 養 量			
		1日分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	1日分 (kcal)	たんぱく質 (%)	鉄 (mg)	1日分 (kcal)	たんぱく質 (%)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	1日分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 水	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース トックスープ だいきずやしナムル		こめ こめこ あぶら さとう ごまあぶら トック しろごま	ぎゅうにゅう いか とりにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ もやし きゅうり こまつな	571	16.7	27.6	1.8					
2 木	びりたごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとごおりどうふのうまに きりぼしだいごんのサラダ		こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	とりにく たこ ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ グリーンピース きりぼしだいごん キャベツ こまつな	605	17.3	26.9	2.4					
3 金	とうきょうさんコマツナパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ さつまいもソテー		とうきょうさんコマツナパン あぶら じゃがいも さとう こめこ さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ	608	14.9	31.8	1.8					
6 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき くだくさんみそしる やさしいきんぴら		こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう しろごま	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく	だいごん にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう ごぼう さやいんげん	583	19.8	29.9	1.9					
7 火	ごもくあなごずし てまきのり ぎゅうにゅう あまのがわじる くだもの(こたますいか)		こめ さとう あぶら そうめん	たまご あなご のり ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ほししいたけ ごぼう にんじん かんぴょう さやいんげん だいごん こねぎ すいか	594	16.2	23.9	2.1					
8 水	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいとねりたまねぎのコメツカカレー カルシウムサラダ		こめ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ しろすりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき まぐろかん ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマトかん かぼちゃ なす スズキニ キャベツ こまつな	627	13.5	30.3	2.1					
9 木	チャーハン ぎゅうにゅう ごもくスープ むしとうもろこし		こめ あぶら さとう ごまあぶら	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリーンピース たまねぎ きくらげ チンゲンサイ とうもろこし	561	15.8	25.0	2.0					
10 金	ソースやきそば ミルクコーヒー フライドポテト ゆでえだまめ れいとうみかん		ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく コーヒーぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えだまめ れいとうみかん	605	15.3	28.7	2.4					
13 月	ガバオライス ぎゅうにゅう ソトアヤム		こめ あぶら さとう かたくりこ ピーファン	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル しょうが にんじん キャベツ こまつな	579	16.9	28.3	2.2					
14 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごろみあげ むらくもじる はるさめサラダ		こめ かたくりこ こめこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん きゅうり もやし	615	16.2	33.7	2.0					
15 水	ワインナーピラフ ぎゅうにゅう ししゃものカレーやき ひよこまめとやさしいスープ くだもの(メロン)		こめ あぶら じゃがいも	ワインナー ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース こまつな メロン	602	16.0	29.8	2.4					
16 木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう フルーツポンチ		ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたひきにく みそ だいず ぎゅうにゅう かんてん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり りんごかん バインアップルかん みかんかん	616	16.0	27.8	2.1					

※ 給食当番の白衣、配膳台カバーを持ち帰ります。お手数ですが、洗濯・アイロンかけをして、2学期の始業式に持たせてください。

※ 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12回

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 (μgRAE)	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	597	16.2	28.7	2.1	320	86	2.0	221	0.25	0.35	14	6.1

どうして給食には毎日牛乳が出るの？

学校給食では、成長期の子どもたちに必要な栄養をしっかり摂れるように献立を考えています。特に、カルシウムは、骨や歯の成長に欠かせない栄養素ですが、ふだんの食事だけでは不足しやすいため、給食では毎日牛乳を提供しています。牛乳にはカルシウムのほか、たんぱく質やビタミン類も含まれており、成長期の体づくりを支える大切な食品です。



今年度当初は牛乳の飲み残しが多くみられましたが、2年生を中心に、少しずつ飲める子どもたちが増えてきています。しかし、現在も全校で1日あたり約100本分の牛乳が残っています。牛乳を含めた給食には、子どもたちの成長に必要な栄養がたくさん詰まっています。ぜひ一口でも飲めるよう、ご家庭でも牛乳や乳製品を取り入れながら、牛乳の大切さについて話題にしてみてください。

また、「今日の給食は何だった?」「食べられるものや量は増えた?」など、お子さんと給食について話す機会をつくることもおすすめです。学校での様子を知るきっかけになるだけでなく、食への関心を高めることにもつながります。

夏休み中は給食がありませんが、成長に必要なカルシウムは毎日必要です。カルシウムが豊富な乳製品や小魚、海藻、大豆製品などを上手に取り入れ、元気に夏を過ごしましょう。

