

こんげつのもくひょう:きゅうしょくのじゅんび・かたづけのしかたをおぼえよう

実施日	曜	牛乳	献立名	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
7	火			始業式										
8	水	○	<入学式> きなこあげパン ツナドレサラダ とうにゅうシチュー	きなこ ぎゅうにゅう まぐるかん とりにく とうにゅう	ミルクパン さとう あぶら こめぬかあぶら ごまあぶら じゃがいも こむぎこバター	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ パセリ	609	15.0	44.8	2.3				
9	木	○	マーボー豆腐どん はるさめサラダ くだもの (ネーブル)	ふたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろご ま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ いら もやし きゅうり ネーブル	629	15.5	28.2	2.2				
10	金	○	わかめごはん ししゃものいそべやき とんじる	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう みそ ししゃも あおりのり ふたにく とうふ	こめ むぎ しろごま こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	572	18.1	30.2	2.5				
13	月	○	チキンライス はるキャベツのサラダ ABCスープ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろごま じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし キャベツ ごまつな	566	15.9	29.7	2.8				
14	火	○	<1年生給食開始> カレーライス だいこんとえだまめのサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう ひじき	こむぎこバター こめぬかあぶら こめ じゃがいも ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり えだまめ コーン	671	12.0	32.1	2.4				
15	水	○	ちゅうかどん ビーフンスープ	ふたにく なたと ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい ごまつな キャベツ もやし	613	13.4	29.8	2.7				
16	木	○	ピザトースト たっぷりやさいのポトフ くだもの (きよみ)	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	しょくパン こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン にんにく にんじん キャベツ パセリ きよみ	563	17.1	40.3	3.3				
17	金	○	たけのこごはん さばのこうみやき はるキャベツとしんたまねぎのみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら	たけのこ ねぎ しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	576	18.1	32.2	2.5				
20	月	○	ピースコーンピラフ てりやきチキン ジュリエンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ こめぬかあぶら バター さとう ざらめ かたくりこ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ごまつな	615	16.5	35.3	3.0				
21	火	○	<郷土料理・大分県> とりめし だんごじる しろぶどうゼリー	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんてん	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しらたまだんご	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい ごまつな ぶどうジュース	580	13.7	23.4	2.1				
22	水	○	すきやきどん さわにわん ちばけんさん	ふたにく やきとふ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ だいこん たけのこ ごぼう ごまつな	647	15.9	30.3	2.4				
23	木	○	ごはん (つぶすけ) ひじきふりかけ にくじゃが もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ひじき ふたにく	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも しろすりごま	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし	556	14.2	22.2	1.9				
24	金	○	チャーハン ワンタンスープ ココアカップケーキ(お誕生日デザート)	ふたひきにく ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら こめこ さとう ウェーブワンタン ごまあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ はくさい ほししいたけ もやし ごまつな	643	13.1	31.8	2.6				
27	月	○	<入学・進級お祝い献立> おうごんせきはん とりにくのからあげ はるのすましじる	さきさき ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ もちごめ さつまいも くるごま あぶら かたくりこ てまりふ	にんにく しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	639	17.1	29.4	2.7				
28	火	○	ソースやきそば げんきヨーグルト とうふとわかめのスープ	ふたにく あおりのり ぎゅうにゅう とうふ わかめ ヨーグルト	こめぬかあぶら ちゅうかめん しろごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	593	16.7	38.5	3.3				
29	水		昭和の日											
30	木	○	ごはん タラのねぎみそかけ やさいのいそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう たら みそのり とりにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん	552	20.4	22.0	2.3				

※ 食材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16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	602	15.7	31.3	2.6	338	86	2.3	208	0.25	0.44	15	5.4

<今月の予定産地>

- 牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・福島県
山形県・北海道
- きゅうり、小松菜・・・埼玉県 ごぼう、にんにく・・・青森県
- だいこん、ねぎ、にんじん・・・千葉県 たまねぎ、じゃがいも・・・北海道
- えのき・・・長野県 もやし・・・栃木県 えだまめ・・・新潟県
- いんげん・・・沖縄県 ピーマン、さつまいも・茨城県
- 白菜、いら・・・茨城県 キャベツ・・・愛知県 しょうが・・・長崎県
- たけのこ・・・九州・四国 グリーンピース、柑橘類・・・和歌山県

☆給食を作る調理員の紹介☆

本校の給食調理業務は昨年度に引き続き、「株式会社 レクトン」
です。1年間よろしくお願いします。気軽に声をかけてくださいね。



給食当番

