

実施日			主な材料とその働き								栄養量				
日	曜	牛乳	献立名		おもに体の組織をつくる 1群	おもに体の調子を整える 2群	おもにエネルギーとなる 3群	おもにエネルギーとなる 4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
8	木	○	日人節(7日)		鶏ひき肉 豚ひき肉 押し豆腐 赤みそ 鶏卵 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 大根葉 かぶ葉 水菜 小松菜 セリ	生姜 干し椎茸 大根 かぶ 白菜	米 赤米 三温糖 でん粉	ごま	724	18.0	29.3	2.8	
9	金	○	鏡開き(11日)		鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう たまねぎ	冷凍うどん こんにゃく 里芋 もち スパゲティ 三温糖	米油 マヨネーズ	722	15.9	35.0	2.8	
13	火	○	きびごはん 白身魚の甘酢あんかけ 米粉ワンタンの塩スープ マーラカオ		シロイトラ 豚肩肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 青ビーマン チンゲンサイ	緑豆もやし ぶなしめじ 生姜 にんにく ねぎ	米 きび でん粉 三温糖 米粉ワンタン 薄力粉	米油 ごま油	787	16.2	21.3	2.1	
14	水	○	長ねぎ一升給食		黄大豆 豚バラ肉 豚もも肉 鶏むね肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐	わかめご飯の素 牛乳	にんじん 小松菜 万能ねぎ	生姜 大根 ねぎ ごぼう	米 三温糖 でん粉 こんにゃく さつまいも	米油	749	17.7	30.5	3.1	
15	木	○	小豆ごはん もうかさめの煮付け 春菊のごま和え 白みそお団子汁		小豆 モウカサメ 鶏もも肉 白みそ	牛乳	春菊 にんじん かぶ葉	生姜 緑豆もやし 大根 かぶ	米 三温糖 でん粉 里芋 冷凍白玉団子	ごま ごま油	723	19.5	16.7	3.7	
16	金	○	あぶたま丼 磯香和え うすくす汁		鶏ひき肉 油揚げ 鶏卵 かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 グリンピース 白菜 大根 えのきだけ ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 くすでん粉		753	17.3	28.0	3.4	
19	月	○	麦ごはん 食育の日		豚ヒレ肉 鶏卵 八丁味噌 赤みそ あさり 絹ごし豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キヤベツ ねぎ	米 押麦 薄力粉 パン粉 三温糖 豆粉	米油 ごま	811	19.0	28.2	4.1	
20	火	○	大寒		豚ひき肉 レンズ豆 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 赤ビーマン	生姜 にんにく セロリー ごぼう たまねぎ グリンピース レモン レーズン キヤベツ オレンジジュース	米 押麦 ざら糖 三温糖 上白糖 薄力粉	米油 有塩バター	845	12.8	25.3	2.2	
21	水	○	枝豆入りひじきごはん 焼きししゃも さつま汁 ばんかん		鶏むね 油揚げ 赤みそ 白みそ	芽ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん	ごぼう 干し椎茸 むき枝豆 大根 ねぎ ばんかん	米 こんにゃく 三温糖 こんにゃく 里芋	米油	759	18.7	28.5	3.5	
22	木	東京牛乳	学校給食週間「令和」		豚肩肉 調製豆乳	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜 ブロッコリー	生姜 にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース キヤベツ	米 じゃがいも 三温糖 ざら糖 米粉	米油	817	12.5	30.1	2.8	
23	金	○	学校給食週間「平成」		豚バラ肉 豚もも肉 桜えび 鶏もも肉	牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ 水菜	生姜 たまねぎ ねぎ 緑豆もやし 白菜 きくらげ	米 押麦 三温糖 普通春雨	米油 ごま	770	15.5	31.9	3.0	
26	月	○	学校給食週間「昭和後期」		豚肩肉 うずら卵	牛乳 塩昆布 ベビーチーズ	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン グリンピース キヤベツ きゅうり	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	847	13.6	32.3	2.9	
27	火	○	学校給食週間「昭和中期～後期」		豚ひき肉 黄大豆	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ	にんにく セロリー たまねぎ キヤベツ マッシュルーム きゅうり ネープル ホールコーン	スパゲティ 三温糖	米油	802	16.5	35.0	2.1	
28	水	○	学校給食週間「昭和初期～中期」		豚肩肉 調製豆乳	牛乳	にんじん ホールトマト	キヤベツ きゅうり みかん たまねぎ にんにく 生姜 りんご	コッペパン 上白糖 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	817	13.3	41.2	2.7	
29	木	○	学校給食週間「昭和初期」		くじら肉 鶏もも肉 黄大豆	牛乳 ピザチーズ	パセリ にんじん トマトピューレ	生姜 キヤベツ にんにく たまねぎ グリンピース	米 でん粉 じゃがいも 三温糖 薄力粉 米粉	有塩バター 米油	889	17.5	28.2	3.0	
30	金	○	学校給食週間「明治、大正」		鮭 鮭の塩焼き 青菜のおひたし すいとん	鮭 鶏もも肉	牛乳	小松菜 にんじん	キヤベツ 干し椎茸 大根 ねぎ	米 押麦 薄力粉 白玉粉		704	19.3	17.4	2.3

※ 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 (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	782	16.4	28.8	2.9	372	110	3.3	252	0.39	0.48	20	7.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂（2020年版）になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。

学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂（2015年版）を基に作成されています。



【給食の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力を

お願いします。