



日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			おもに血や肉となり 体を作るものとなる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものとなる	調味料類					
15	月	ごはん とりにくのからあげ にしよくボイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも バター	しょうゆ 酒 塩 こしょう	658	22.9	24.2	0.8	
16	火	コーンちやめし さけのしおやき ウインナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウインナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	532	22.8	18.7	2.4	
17	水	ごはん とりにくのあまからやき あげぎょうざ にしよくボイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あかみそ きょうざ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	557	20.0	17.7	0.9	
18	木	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト しゅうまい ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ しゅうまい ぎゅうにゅう	キャベツ コーン マッシュルーム ほうれんそう	まるパン あぶら じゃがいも バター サラダあぶら	中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう	596	24.2	20.1	2.1	
19	金	ゆかりごはん とりにくのからあげ(カレー味) にしよくボイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ゆかり しょうゆ 酒 カレーこ 塩 こしょう	661	23.0	24.2	1.8	
22	月	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしよくボイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	とりにく たまご わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース 赤ワイン	565	22.4	18.0	1.3	
23	火	コーンちやめし さけのしおやき ウインナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウインナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	532	22.8	18.7	2.4	
24	水	しよくパン ハンバーグデミグラスソースがけ にしよくボイルキャベツ カレーポテト はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ハンバーグ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	しよくパン じゃがいも レモンゼリー	デミグラスソース ケチャップ 塩 中濃ソース ウスターソース こしょう カレーこ	610	20.6	16.9	2.1	
25	木	ごはん あじフライ にくだんご にしよくボイルキャベツ ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	あじ にくだんご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ひとくちゼリー	酒 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	556	21.8	15.8	0.9	
26	金	なめし チキンカツ(梅しそ味) わかさぎのフリッター にしよくボイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	とりにく たまご わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	なめしの素 塩 こしょう ゆかり	563	22.6	18.0	2.1	
今月の目標 食事の前にせっけんで手をあらおう。机を「塩素ぶきん」でふこう。							中学年平均	583	22.3	19.2	1.7

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

今月の主な食材の産地

生姜(高知・熊本) にんにく(青森・香川) きゃべつ(千葉・茨城) にんじん(千葉) じゃがいも(長崎・鹿児島)
きゅうり(千葉・茨城) だいこん(千葉・茨城・青森) ほうれんそう(茨城・栃木・群馬) ピーマン(茨城)

~連絡~

- ★15日から全児童給食が始まります。お弁当形式での提供となります。(給食室で調理し、お弁当箱に詰めます)
- ★はし・スプーン等は、家庭よりご持参ください。
- ★アレルギー食品が一品でもある場合は、ご自宅より弁当・飲み物持参となります。
(学校の弁当と牛乳はセットでの提供となります)
- ★通年、牛乳提供をしていない児童(乳糖不耐症等)に関しては、弁当のみの提供となります。
- ★給食を希望しない場合は、牛乳の提供もありません。ご自宅より飲み物を持参してください。

