

5月6日(月) ~ 5月12日(日)

提出日 新2・3年生 3月14日(木) 2時間目の休み時間まで
新1年生 4月12日(金) 2時間目の休み時間まで

給食メニュー		給食 弁当
6 (月)	こどもの日の振替休日	
7 (火)	<p>●たけのこごはん ▲さけの梅じそ焼き ■キャベツの塩昆布和え ◆味噌汁 ▼白玉団子 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 809kcal】 【蛋白質 36.7g】 【脂質 23.2g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●米 麦 とり肉 油揚げ たけのこ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 かつおぶし ▲ぎんざけ 梅干し 酒 みりん しその葉 ■キャベツ きゅうり にんじん こんぶ 薄口しょうゆ みりん ◆わかめ 豆腐 こまつな 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼白玉 こしあん ○牛乳</p>	
8 (水)	<p>●ココア揚げパン ▲洋風おでん ■海藻サラダ ◆ヨーグルト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 786kcal】 【蛋白質 35.5g】 【脂質 29.5g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●ツイストパン 油 ココア 砂糖 ▲とり肉 ウインナー 揚げポール 白ちくわ こんにやく いんげん豆 じゃがいも だいこん にんじん あさり しょうゆ スープの素 こしょう 豚鶏スープ ■海藻ミックス キャベツ コーン しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 煎りごま ◆ヨーグルト ▼牛乳</p>	
9 (木)	<p>●ハヤシライス ▲かむかむサラダ ■コンソメスープ ◆ナタデココポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 851kcal】 【蛋白質 30.8g】 【脂質 20.5g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 豚肉 赤ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく サラダ油 トマトピューレー ケチャップ マッシュルーム グリン ピース デミグラスソース ハヤシルー 中濃ソース スキムミルク こしょう ▲ツナフレーク 海藻ミックス キャベツ にんじん 切干大根 酢 サラダ油 しょうゆ こしょう 砂糖 ■とり肉 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム セロリー 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 酒 豚鶏スープ ◆もも缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ 砂糖 ▼牛乳</p>	
10 (金)	<p>●親子丼 ▲ごま和え ■なめこ汁 ◆美生柑 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 35.3g】 【脂質 25.3g】 【食塩相当量 3.2g】</p> <p>●米 とり肉 卵 なたと たまねぎ にんじん あさり サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん かつおぶし グリンピース ▲こまつな キャベツ にんじん 煎りごま すりごま しょうゆ みりん 砂糖 ■なめこ 豆腐 ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆み しょうかん ▼牛乳</p>	

給食予約票は、必ず提出期限までに提出してください。



給食前・給食後の手洗いを徹底しましょう。

給食メニュー		給食 弁当
13 (月)	土曜日(授業参観)の振替休日	
14 (火)	<p>●ごはん ▲松風焼き ■きんぴらごぼう ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 834kcal】 【蛋白質 39.2g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 ▲豚肉 とり肉 大豆 豆腐 たまねぎ にんじん えだまめ パン粉 牛乳 卵 おろししょうが しょうゆ みりん 白みそ 三温糖 煎りごま ■ごぼう にんじん こんにやく えだまめ サラダ油 しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 煎りごま とうがらし ◆ 豆腐 油揚げ じゃがいも ながねぎ わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼きよみオレンジ ○牛乳</p>	
15 (水)	<p>●カレーうどん ▲ししゃもの磯辺揚げ ■コーンとわかめのサラダ ◆桃とりんごのケーキ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 844kcal】 【蛋白質 32.5g】 【脂質 32.1g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●うどん 豚肉 なたと たまねぎ にんじん ながねぎ あさり サラダ油 こしょう カレールー カレー粉 しょうゆ 酒 かつおぶし でんぶん ▲ししゃも てんぷら粉 あおりのり 油 ■キャベツ きゅうり コーン 海藻ミックス 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ こ しょう 砂糖 ◆小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 パター 牛乳 生クリーム りんご缶 もも缶 ▼牛乳</p>	
16 (木)	<p>●卵チャーハン ▲しゅうまい ■春雨サラダ ◆トックスープ ▼バナナ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 28.8g】 【脂質 21.8g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●米 しょうゆ 焼き豚 卵 サラダ油 なたと たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ 干しいたけ あさり しょうが 塩 中華 スープの素 こしょう オイスターソース ごま油 ▲しゅうまい ■はるさめ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 こしょう 砂糖 煎りごま ◆とり肉 トック こまつな にんじん しょうが こしょう 塩 しょうゆ 中華スープの素 豚鶏ス ープ ▼バナナ ○牛乳</p>	
17 (金)	<p>●ごはん ▲さばの味噌煮(大根こんにやく付) ■なめたけ和え ◆けんちん汁 ▼河内晩柑 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 28.1g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 ▲さば しょうが ながねぎ 赤みそ 酒 三温糖 しょうゆ みりん だいこん こんにやく ■こまつな もやし にんじん えのきたけ しょうゆ みりん 酒 ◆豆腐 油揚げ さといも にんじん ごぼう ながねぎ しょうゆ 塩 かつおぶし ▼かわち ばんかん ○牛乳</p>	

給食にはどんな栄養素が含まれているの？

学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。

また、使用する食品については、食品構成という食品を20分類に分けた摂取量基準があり、これにより献立作成をしています。



成長期の皆さんが給食を食べることにより必要な栄養を摂取し、望ましい食習慣を身につけ、食の体験等してほしいと思っています。

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g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%

