



日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	主な材料								
			体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)				
			1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂			
旬の味											
11(月)	さんさい ぎゅうにゅう とりだんごじる 山菜ごはん 牛乳 鶏団子汁 さわら て や あ 鯖の照り焼き ゆかり和え	627kcal 31.8g	745kcal 37.6g	あぶらあげ とりにく とりつくね さわら	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな あかじそ	れんこん わらび たけのこ ぶなしめじ なめこ だいこん たまねぎ ごぼう もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら		
丹波の味											
12(火)	ぎゅうにゅう とんじる ごはん 牛乳 豚汁 くろまめ あ 黒豆のかき揚げ はりはりごぼう	648kcal 23.9g	775kcal 28.2g	ぶたにく とうふ みそ ちくわ くらだいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ	こんにやく ぶなしめじ たまねぎ れんこん ごぼう	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま		
お花見											
13(水)	ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 こめこ はるさめ きびなごの米粉フライ 春雨サラダ	662kcal 25.6g	803kcal 31.0g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳 きびなご	にんじん	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ きゅうり	こめ さとう でんぶん こめこ はるさめ	あぶら ごまあぶら		
14(木)	ぎゅうにゅう おやこに わかめごはん 牛乳 親子煮 そう さんしよくだんご ほうれん草のおひたし 三色団子	671kcal 28.1g	783kcal 33.2g	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう じゃがいも さんしよくだんご			
お誕生日											
15(金)	こめこ ぎゅうにゅう さい 米粉パン 牛乳 チンゲン菜とじゃがいものスープ ハムステーキ ツナサラダ	619kcal 24.1g	750kcal 28.5g	ベーコン ハム ツナ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら		
18(月)	はるやさい ぎゅうにゅう さい 春野菜カレー (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツポンチ	617kcal 20.9g	736kcal 24.4g	とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ みかん パイン もも パナナ	こめ じゃがいも とうにゅうゼリー	あぶら		
19(火)	ぎゅうにゅう よしのじる ひじきごはん 牛乳 吉野汁 しろみぎかな さい あ もの 白身魚のフライ チンゲン菜ともやしの和え物	637kcal 28.9g	758kcal 34.1g	あぶらあげ とりにく とうふ ほき	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ほししいたけ ぶなしめじ たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら		
食育の日											
20(水)	ぎゅうにゅう ごじる ごはん 牛乳 呉汁 ぶたにく や き ぼ だいこんに 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根煮	648kcal 29.4g	776kcal 35.1g	あつあげ とうにゅう だいず みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら		
旬の味											
21(木)	ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 わかたけ汁 こまつな あ もの チキンメンチカツ 小松菜とツナの和え物	646kcal 26.4g	767kcal 30.9g	とうふ かまぼこ とりにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん みつば こまつな	たけのこ えのきたけ もやし	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
たけのこ											
22(金)	こがたこくとう ぎゅうにゅう 小型黒糖パン 牛乳 スパゲティイタリアン くだもの コールスローサラダ 果物 (セミノール)	620kcal 23.5g	747kcal 28.0g	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり セミノール	こくとうパン さとう スパゲティ	オーブあぶら あぶら		
セミノール											
こつこつ											
25(月)	ぎゅうにゅう に ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 あ に やさい あまずあ かえりちりめんの揚げ煮 野菜の甘酢和え	633kcal 27.8g	757kcal 33.1g	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ さかなずりみ チキンハム	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく しょうが もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら		
入学・進級 お祝い											
26(火)	せきはん ぎゅうにゅう じる 赤飯 牛乳 すまし汁 や やさい あ 焼きハンバーグの野菜ソース かつお和え いちごゼリー	640kcal 27.0g	747kcal 31.6g	とうふ かまぼこ とりにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ あずき ふ さとう でんぶん いちごゼリー			
カムカム											
27(水)	ぎゅうにゅう こまつな しろ ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 さば しおや 鯖の塩焼き きんぴらごぼう	695kcal 29.9g	826kcal 35.2g	とうふ あぶらあげ みそ さば とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま		
28(木)	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 レタススープ ぶたにく あまず 豚肉の甘酢あん キャベツのおひたし	650kcal 25.1g	778kcal 29.7g	ベーコン ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん いら こまつな	レタス たまねぎ しょうが しろねぎ キャベツ もやし	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら		
学校給食摂取基準			650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。						

ご入学・ご進級
おめでとうございます！

今月の地場野菜

(特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)

小松菜 玉ねぎ 大納言小豆 黒大豆

給食の準備

給食当番は身支度も大切な仕事です。

- ★つめは短く切りましょう。
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう。
- ★マスクをきちんとつけましょう。
- ★ぼうしはかみの毛がでないようにかぶりましょう。

◆ 配ぜん台をきれいにふこう

◆ ひとり分の量を考えて盛りつけよう

- ・汁物は、よく かきませよう
- ・等分にして、ひとり分の目安を考えよう