

こんげつのしょくいくもくひょう : きゅうしょくのじゅんぴやあとかたづけのしかたをおぼえよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
8	月		むぎごはん					米 麦		684kcal 25.5g 25%	幼稚園なし
			チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			オレンジゼリー				みかん果汁	砂糖			
9	火		むぎごはん					米 麦		586kcal 27.8g 26%	幼稚園なし
			さけのしおやき	塩鮭							
			やさいのごまあえ			小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	練りごま ごま		
			タイピーエン	豚肉 うずらの卵		にんじん	しょうが 玉ねぎ ヤングコーン キャベツ 根深ねぎ きくらげ	春雨	油 ごま油		
10	水		むぎごはん					米 麦		653kcal 26.9g 26%	
			にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			くろはんぺんのフライ	黒はんぺん(さば) 卵				小麦粉 パン粉	油		
			だいこんとあぶらあげのみそしる	油揚げ みそ		小松菜	大根				
11	木		こくとうロールパン					パン 黒糖		642kcal 29.5g 31%	
			ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			ビーンズサラダ	ツナ ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ 枝豆 レモン果汁	砂糖			
			オレンジ				オレンジ				
12	金		おせきはん	小豆				もち米 うるち米		684kcal 29.8g 22%	進級進学 お祝い メニュー
			ごましお					てんぷん	ごま		
			とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが				
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油		
			かきたまじる	豆腐 卵			玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
			ストロベリーカスタードタルト	卵	乳製品		いちご(※加熱済)	小麦粉 砂糖	マーガリン		
15	月		ソフトめん					麺		624kcal 27.1g 26%	
			ミートソース	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油 クリームチーズ バター		
			コールスローサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
16	火		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		611kcal 28.7g 26%	北小なし
			さばのごまやき	さば			葉ねぎ にんにく		ごま		
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	もやし キャベツ				
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	じゃがいも			
17	水		げんまいパン					パン 玄米チップ		596kcal 25.9g 29%	
			とりにくのトマトクリームソースがけ	鶏肉		トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖	油 バター 生クリーム		
			やさいスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ		油		
18	木		むぎごはん					米 麦		693kcal 26.3g 31%	パースディ 給食
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			じゃがいものちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま油		
19	金		さくらごはん					米 麦		630kcal 24.7g 30%	
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油		
			やさいのいそべあえ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ				
			わかたけじる	豆腐 かまぼこ	わかめ	みつば	たけのこ				

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
22	月	MILK	むぎごはん					米 麦		657kcal 26.8g 25%	南小なし
			いわしのかばやき	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			はるさめのあますあえ	ハム		小松菜	キャベツ もやし	春雨 砂糖			
			キャベツとあつあげのみそしる	厚揚げ みそ		ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ				
23	火	MILK	むぎごはん					米 麦		642kcal 28.2g 26%	
			ビビンバのぐ	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ ぜんまい もやし	砂糖	油 ごま油		
			ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ しょうが	小麦粉	油		
			たまごとアスパラのスープ	卵		アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	片栗粉			
24	水	MILK	しょくパン					パン		595kcal 26.9g 30%	幼稚園なし
			いちごジャム				いちご(※加熱済)	砂糖			
			タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			チンゲンさいとベーコンのソテー	ベーコン		チンゲン菜	キャベツ		油		
			コーンポタージュ		牛乳		玉ねぎ コーン缶	米 砂糖	バター		
25	木	MILK	むぎごはん					米 麦		701kcal 32.2g 20%	端午の節句 メニュー
			さわらのてりやき/だいこんおろし	鯖			しょうが 大根				
			とりにくとたけのこのにもの	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			キャベツとおふのみそしる	おふ みそ			キャベツ えのき 根深ねぎ				
			かしわもち	小豆				うるち米 砂糖 米粉			
26	金	MILK	さくらごはん					米 麦		676kcal 24.9g 30%	北小なし
			とりにくのからあげ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			キャベツのごますあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	じゃがいも	ごま油		

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!

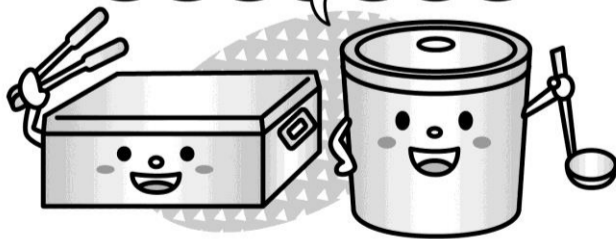


入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。
学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。
1年間よろしくお願ひいたします。

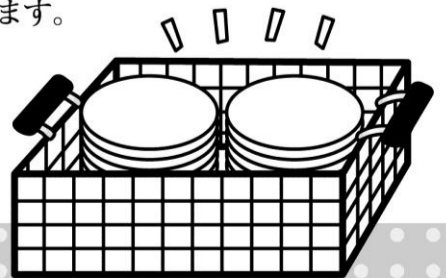


おいしい給食をお届けします



食器は大切に扱ひましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱ひると、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。また、スプーンやフォークを折ったり曲げたりしないようにしてください。
片付ける時は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにお願ひします。



春においしい野菜

