

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	赤飯	○	あずき	米, もち米, ごま		776 kcal
	松風焼き		鶏ひき肉, 赤みそ, たまご	パン粉, 砂糖, ごま	ねぎ	35.9 g
	お浸し		かつお節		もやし, にんじん, キャベツ, 小松菜	23.1 g
	すまし汁		鶏肉, なると		大根, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	3.2 g
	ホワイトゼリー		寒天, 乳酸菌飲料		パイナップル缶	
11火	カレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, バター, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	796 kcal
	豆のサラダ		大豆, いんげん豆, ベーコン	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	27.2 g
	果物 (いちご)				いちご	27.9 g
12水	パンパン	○		パンパン		732 kcal
	フライドチキン		鶏肉, 牛乳, たまご	薄力粉, 大豆油		30.7 g
	コーンポテト			じゃがいも, バター	コーン缶, パセリ	33.9 g
	ミネストローネ		ベーコン, 豚肉	油, マカロニ	にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト缶, パセリ	3.3 g
13木	高菜チャーハン	○	豚肉, たまご	米, 麦, 油, ごま	にんにく, ねぎ, にんじん, たかな漬	739 kcal
	チヂミ		いか, たまご	油, 薄力粉, でんぷん, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, にら	30.5 g
	中華スープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		しょうが, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ, チンゲン菜	27.0 g
14金	ご飯	○		米, 麦		793 kcal
	魚の香味焼き		さば, 白みそ		しょうが, にんにく, ねぎ	37.0 g
	ごま和え			ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	25.5 g
	すいとん		鶏肉, 油揚げ	薄力粉	大根, ねぎ, にんじん, 小松菜	2.5 g
17月	そばろ井	○	鶏ひき肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	741 kcal
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ, もやし, にんじん	34.5 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	23.1 g
18火	クリームチーズトースト	○	クリームチーズ	食パン, 砂糖	レモン汁	760 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆, いんげん豆	油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	31.7 g
	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, レモン汁	31.8 g
19水	あんかけ卵とじうどん	○	鶏肉, たまご	冷凍うどん, でんぷん	ごぼう, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	719 kcal
	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり, にんじん	34.5 g
	きびなごとチーズの包み揚げ		きびなご, プロセスチーズ	はるまきの皮, 大豆油		25.8 g
20木	チキンピラフ	○	鶏肉	米, 麦, 油, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶, ピーマン	774 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, 牛乳, たまご, 粉チーズ	じゃがいも, バター	にんにく, 玉ねぎ, パセリ	35.8 g
	クラムチャウダー		ベーコン, 牛乳, 生クリーム, あさり	バター, 薄力粉	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	26.5 g
21金	発芽玄米ごはん	○		米, 発芽玄米		744 kcal
	肉じゃが		豚肉, 高野豆腐, うずら卵	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	30.6 g
	ツナ和え		ツナ	ごま	キャベツ, にんじん, 小松菜	22.5 g
24月	ホイコーロウ丼	○	豚肉, 赤みそ	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, 干しいたけ, ねぎ	869 kcal
	ビーフンスープ		豚肉, 豆腐	油, ビーフン	にんじん, えのきたけ, 玉ねぎ, チンゲン菜	29.4 g
	ごま団子		白いんげん豆	さつまいも, 砂糖, 白玉粉, 上新粉, ごま, 油		27.2 g
25火	きな粉バタートースト	○	きな粉	食パン, バター, グラニュー糖		738 kcal
	コーンシチュー		鶏肉, 牛乳	油, 薄力粉, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, クリームコーン, コーン缶, パセリ	28.4 g
	元気サラダ		昆布, ロースハム, かつお節	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶	33.1 g
26水	大豆入りひじきご飯	○	鶏肉, ひじき, 大豆, 油揚げ	米, 油, しらたき, 砂糖	にんじん	741 kcal
	生揚げと大根のそぼろ煮		生揚げ, 鶏ひき肉	砂糖, 油, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 大根, さやいんげん	35.7 g
	からしあえ			砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	26.2 g
27木	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン	755 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油	きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	28.6 g
	果物 (かわちばんかん)					24.2 g
28金	ご飯	○		米, 麦		717 kcal
	鮭の塩こうじ焼き		白鮭			37.5 g
	切り干し大根の含め煮		油揚げ, 大豆	油, 糸こんにゃく, 砂糖	切干大根, にんじん, さやいんげん	19.5 g
	せんべい汁	鶏肉	油, しらたき, かやきせんべい	にんじん, ごぼう, まいたけ, キャベツ, ねぎ	2.4 g	

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	760 kcal
31.1 g	32.5 g
23.1 g	26.5 g
2.5 g	2.8 g

学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、右のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #000080;">食事の重要性</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #000080;">心身の健康</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #000080;">食品を選択する能力</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #000080;">感謝の心</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #000080;">社会性</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: #000080;">食文化</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

