

◎ 食に関する指導目標 給食の栄養を知ろう  
 ◎ 給食指導目標 正しい食べ方をしよう  
 誕生おめでとう献立…10(水) 行事食…8日(月)「こどもの日」 えがお給食…9日(火)  
 和食に親しもう…25日(木) ハッピーにんじんの日…24日(水) 海外の給食…22日(月) 中華人民共和国

日曜	献立名	※アレルギー物質表示 ①アレルギー物質表示7品目 ②本校の除去対応食品	食品名			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質g
			おもにエネルギーとなる	おもに血・肉・骨を作る	おもに体の調子を整える			
1月	遠足・予定	給食はありません						
2月	振休・予定	給食はありません						
8月	たけのこごはん(飯缶) 牛乳		ごはん / かしわ餅1個	牛乳		昆布(だし用)	654	20.7
9月	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	三温糖0.5	油揚げ5	にんじん5 たけのこ20 干しいたけ0.5	薄口しょうゆ4 酒1 みりん1		
	すまし汁 かしわ餅 ※家庭訪問		米粉2 片栗粉1 油	ちくわ1/2ぼん 青のり0.3		薄口しょうゆ4 塩 昆布(だし用)0.5		子どもの日について知ろう(行事食)
9月	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳	さやいんげん5 干しいたけ0.5	酒1 濃口しょうゆ5 みりん1	560	20.7
	うま煮 煮びたし ※家庭訪問		じゃがいも50 三温糖1 油	鶏肉15 生揚げ30	にんじん10 たまねぎ30 こんにやく30	濃口しょうゆ2 みりん1		えがお給食について知ろう
10月	きなこ揚げパン 牛乳	コッペパン(小麦・乳)	コッペパン / 油 上白糖7	牛乳 / 黄粉10		塩0.1	552	22.0
	春雨スープ 野菜ソテー ※家庭訪問		緑豆春雨6 油	豚肉12	にんじん5 たまねぎ30 小松菜10 干しいたけ0.5	中華スープの素1からスープポーク&チキン5濃口しょうゆ3		5月生まれのお友だちをお祝いしよう(誕生おめでとう献立)
11月	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳	そら豆12	塩	525	24.8
	鮭のレモン焼き 豆腐汁 ※家庭訪問	鮭		鮭(40)1切れ	レモン果汁1	酒1 塩0.2		そら豆について知ろう
12月	ミルクパン 牛乳	ミルクパン(小麦・乳)	ミルクパン	牛乳	にんじん5 たまねぎ30 ホールコーン10	からスープポーク・チキン5 塩	574	21.6
	コーンクリームスープ コールスローサラダ ※家庭訪問	ポターージュベース 牛乳	じゃがいも30 ポターージュベース14 油	鶏肉15 牛乳40	クリームコーン10 粉パセリ0.02	野菜ブイヨン1		みんなで楽しく食べよう
15月	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳		塩	579	24.7
	豚肉のしょうが焼き みそ汁		三温糖0.5 油	豚肉45	しょうが1	みりん 酒 濃口しょうゆ2		よくかんで食べよう
16月	ごぼうとひじきの炒り煮	煮干し(だし用)	油 三温糖0.5	干わかめ0.2 合わせみそ9	にんじん5 たまねぎ20 かぼちゃ20 ねぎ5	煮干し(だし用)3		
	新ごぼうの混ぜごはん 牛乳		ごはん	牛乳 / 豚肉12	新ごぼう15 小松菜5 にんじん5	塩0.5 薄口しょうゆ4	561	20.9
17月	かぼちゃの鶏そぼろかけ		片栗粉1 三温糖1 油	鶏ひき肉12	かぼちゃ40 たまねぎ10 むぎ枝豆3 干しいたけ0.3	薄口しょうゆ2 みりん1 酒1		かぼちゃについて知ろう
	汁ピーマン		ピーマン6 油		にんじん5 たまねぎ15 ホールコーン5	薄口しょうゆ2 みりん1 酒1		
17月	コッペパン 牛乳	コッペパン(小麦・乳)	コッペパン	牛乳 / ウィナー8	にんにく0.3 トマトピューレ6	チリパウダー 赤ワイン1 オレガノ	621	24.7
	メキシカンチルドッグ さわやかお豆のスープ	バター 生クリーム(乳)小麦粉 牛乳	じゃがいも25 バター4 小麦粉4 油	牛ひき肉15 豚ひき肉15	にんじん5 たまねぎ25 トマトホール10	トマトケチャップ6 パプリカ粉0.02		季節の豆(グリーンピース)を味わおう
18月	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳			587	24.0
	きびなごの変わり揚げ みそ汁	きびなご	片栗粉3 米粉2 油	きびなご35 青のり0.2	しょうが0.5	濃口しょうゆ2 みりん1 酒1		
19月	ピーマンとこんにやくの炒り煮	煮干し(だし用)	豆 三温糖0.5	豆腐20 干わかめ0.5 合わせみそ9	にんじん5 たまねぎ15 かぼちゃ20 ねぎ5	煮干し(だし用)3		きびなごについて知ろう
	減量コッペパン 牛乳	コッペパン(小麦・乳)	コッペパン	牛乳 / 豚肉15	にんじん5 たまねぎ20 キャベツ30 ねぎ5	ウスターソース10	615	24.3
19月	ソース焼きそば ささみと新わかめのサラダ 果物(柑橘類)	スパゲティ(小麦)	スパゲティミニ30 油	青のり0.3	もやし15	トマトケチャップ1 濃口しょうゆ1		楽しい雰囲気を食べよう
	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳	赤ピーマン5 新たまねぎ10 きゅうり20	食塩		
22月	油淋鶏(鶏の香味ソースかけ)		片栗粉5 三温糖0.5 油	鶏肉40	にんにく0.2 しょうが0.2 長ねぎ5	塩 しょうゆ 濃口しょうゆ1.5 食酢1	629	22.6
	肉末粉絲(春雨の中華炒め)		緑豆春雨3 油		たけのこ20 チンゲン菜15 干しいたけ0.2 椎茸ねぎ3 にんにく0.2 しょうが0.2	からスープポーク&チキン3 薄口しょうゆ2 みりん1 食塩		中国料理に親しもう
23月	豆腐湯(豆腐スープ)		片栗粉2	豆腐20 わかめ0.5	たまねぎ20 にんじん5 乾きくらげ0.8	からスープポーク&チキン5中華スープの素1 薄口しょうゆ4		
	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳			543	21.9
23月	豚の角煮 茎わかめのスープ		中双糖1.5	豚角切り45	しょうが1	さしみしょうゆ2 濃口しょうゆ2 酒1		
	粉ふき芋		じゃがいも43	茎わかめ3	にんじん5 たまねぎ20 チンゲン菜10	薄口しょうゆ4からスープチキンポーク5 塩		正しいほしもち方を知ろう
24月	ココア揚げパン 牛乳	コッペパン(小麦粉・乳) ココア	コッペパン ココア8 グラニュー糖5 油	牛乳		塩 しょうゆ	626	19.4
	春雨の中華炒め わかめスープ		緑豆春雨5	豚ひき肉15	チンゲン菜20干しいたけ0.2 深ねぎ3 にんにく0.2 しょうが0.2	からスープポーク&チキン3 薄口しょうゆ2 みりん1 食塩		ハッピーにんじんの日
25月	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳			572	23.7
	煮魚(さば) みそ汁	さば	三温糖2	さば(40)1切れ	しょうが1	濃口しょうゆ7 酒1 みりん2		
26月	甘酢和え		ごま	合わせみそ9 厚揚げ15	にんじん5 たまねぎ20 小松菜5 えのき茸5	煮干し(だし用)3		和食に親しもう
	減量ミルクパン 牛乳	ミルクパン(小麦・乳)	ミルクパン	牛乳	もやし20 冷ほうれん草5 にんにく0.2 しょうが0.2	酢1.5 塩 薄口しょうゆ0.5	639	26.3
26月	ジャージャー麺 フルーツゼリーミックス チーズ	ちゃんぽん麺(小麦)	ちゃんぽん麺60 油 片栗粉1	豚ひき肉20 赤だし用みそ4	にんじん10 たまねぎ20 きくらげ0.5	濃口しょうゆ2 中華スープの素1		みんなで楽しく食べよう
	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳	型ぬきチーズ 1個		578	25.3
29月	鶏のから揚げ 海そうサラダ		米粉2 片栗粉2 油	鶏肉40	にんにく0.3 しょうが0.3	塩 しょうゆ オールスパイス		
	野菜スープ		油2 オリーブ油2 上白糖0.5	海そうミックス0.5	キャベツ20 きゅうり20 にんじん3 レモン果汁1	食酢1 塩 しょうゆ 濃口しょうゆ		正しい姿勢を食べよう
30月	ごはん 牛乳		ごはん	牛乳			599	19.8
	豚肉と大豆の揚げ物 きゅうりのゆかり和え		三温糖1 片栗粉2 米粉2 油	豚肉40 大豆水煮10	しょうが0.5	濃口しょうゆ2 みりん1 塩		
31月	新たまねぎのみそ汁	煮干し(だし用)	上白糖1	わかめ1	きゅうり32 ゆかり粉0.1	塩 薄口しょうゆ0.5		佐賀のたまねぎについて知ろう
	減量コッペパン 牛乳	コッペパン(小麦・乳)	コッペパン	牛乳	たまねぎ20 にんじん5 小松菜5	煮干し(だし用)3	609	23.0
31月	あんかけパリパリめん	揚げチャー麺(小麦)	揚げチャー麺1袋 片栗粉2 油	豚肉15	キャベツ30 もやし15 ホールコーン5	中華スープの素1からスープポーク・チキン5		
	ベーコンポテト		じゃがいも40	ベーコン5	にんじん5 たまねぎ20 ねぎ5 きくらげ1	薄口しょうゆ2 塩 しょうゆ		給食の時間の過ごし方について考えよう

※上記アレルギー表示は、①②について行っています。

①アレルギー物質表示7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)②本校の食物アレルギー除去対応食材(乳・卵・えび・かに・そば・魚・落花生・バナナ・キウイ・ごま)

- \* しょうゆ(濃口・薄口)、食酢、中華スープの素は、小麦を含みます。
- \* ウィナー、ハム、ベーコン、焼き豚は、乳・卵を含んでいないものを使用しています。
- \* 練り製品(かまぼこ、さつま揚げ、ちくわ)には、卵は含まれていません。
- \* ウィナーは、卵・乳は含まれていません。

\* 献立表には、使用食材とひとり当たり分量(中学年の量)を明記しています。