

# 令和6年11月 給食献立予定表

川副学校給食センター

| 日<br>曜  | 献立名<br><small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small> | 材料 (はたらきで仲間わけ)                        |                                            |                                         |                                                   | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム<br>kcal g %エネルギー mg                                                                                       |      |      |     |
|---------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|
|         |                                                    | 赤の食べ物<br>主に体をつくるものになる<br>肉・大豆・牛乳・海苔など | 黄の食べ物<br>主にエネルギーのものになる<br>米・小麦粉・いも・さとう・油など | 緑の食べ物<br>主に体の調子を整えるものになる<br>野菜・きのこ・くだもの | 調味料など                                             | 今日のおはなし                                                                                                                        |      |      |     |
| 1<br>金  | ごはん                                                |                                       | こめ                                         |                                         |                                                   | 570                                                                                                                            | 27.4 | 16.2 | 280 |
|         | しろみずかなのガーリックオイルやき                                  | ホキ                                    | オリーブゆ                                      | にんにく                                    | しお さけ                                             | ★食事のとき、ひとつの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養が、かたよりやすくなります。いろいろな料理を交互に口に入れて、味の变化を楽しみながら食べましょう。                                            |      |      |     |
|         | ドレッシングあえ                                           | ハム(豚肉)                                | ドレッシング(小麦、大豆、りんご)                          | ほうれんそう キャベツ もやし                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | ぶたじる                                               | ぶたにく                                  | さといも あぶら                                   | ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく                  | だしこんぶ にぼし みそ(大豆) しょうゆ(大豆、小麦)                      |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 5<br>火  | ごはん                                                |                                       | こめ                                         |                                         |                                                   | 580                                                                                                                            | 19.6 | 18.7 | 311 |
|         | とうふしゅうまい                                           | とうふしゅうまい(小麦、大豆)                       |                                            |                                         |                                                   | ★食器の片付け方は、作ってくれた人への感謝を伝える方法のひとつです。食器に食べ物を残さない。食器の種類や向きをそろえて片付けやすくする。そうやって、作ってくれた人に「ありがとう」の気持ち伝わる片付け方を心がけましょう。                  |      |      |     |
|         | きりぼしだいこんのちゅうかあえ                                    |                                       | ごま ごまあぶら(ごま、大豆) さとう                        | きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん きくらげ             | す しょうゆ(小麦、大豆)                                     |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | ワンタンスープ                                            | とりにく                                  | ワンタン(小麦) あぶら                               | しめじ にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ               | がらすープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦) ローレル ワイン こしょう            |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 6<br>水  | スイートポテトtoast                                       | ぎゅうにゅう                                | しょうパン(小麦、乳) さつまいも バター(乳) さとう しろいんげん        |                                         |                                                   | 556                                                                                                                            | 18.8 | 21.4 | 309 |
|         | マカロニサラダ                                            | ツナ                                    | マカロニ(小麦) たまごなし マヨネーズ さとう                   | キャベツ きゅうり にんじん                          | レモンじる こしょう                                        | ★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるために、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じる季節になったら、一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みましょう。一口の積み重ねが、丈夫な体をつくります。                             |      |      |     |
|         | こんさいスープ                                            | とりにく                                  |                                            | たまねぎ だいこん れんこん ごぼう にんじん パセリ             | がらすープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦) ローレル ワイン こしょう            |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         |                                                    |                                       |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 7<br>木  | ごはん                                                |                                       | こめ                                         |                                         |                                                   | 548                                                                                                                            | 20.5 | 12.7 | 283 |
|         | はるさめときわかめのサラダ                                      | くわかめ かにかぶみかまぼこ                        | はるさめ ごまあぶら(ごま、大豆) さとう                      | もやし きゅうり                                | す しょうゆ(大豆、小麦)                                     | ★みなさんはおやつを食べていますか? おやつは食事を補うという面から考えても、おやつは甘いもの、おかしだけでは足りません。おにぎりやヨーグルト、くだものなどもぜひおやつとして考えてみましょう。                               |      |      |     |
|         | ちゅうかふうにくじゃが                                        | ぶたにく こうやどうふ                           | じゃがいも さとう ごまあぶら(ごま、大豆)                     | たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう グリンピース              | しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(貝、大豆) みりん トウバンジャン さけ         |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         |                                                    |                                       |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 8<br>金  | ごはん                                                |                                       | こめ                                         |                                         |                                                   | 570                                                                                                                            | 20.9 | 17.9 | 286 |
|         | ホキのてんぷら                                            | ホキのてんぷら(小麦、大豆)                        | あぶら                                        |                                         |                                                   | ★今日は、「118」にちなんで「いい歯」の日です。いい「歯」でいられるためには、よくかんで食べることがとても大切です。よく噛むとつば(だ液)がたたくことで、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。                           |      |      |     |
|         | ごもくまめ                                              | だいず こんぶ                               | さとう あぶら                                    | ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく                   | しょうゆ(小麦、大豆) みりん                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | なすのみそしる                                            | あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)                      |                                            | なす たまねぎ にんじん しめじ ねぎ                     | だしこんぶ にぼし                                         |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 11<br>月 | ごはん                                                |                                       | こめ                                         |                                         |                                                   | 561                                                                                                                            | 23.4 | 17.3 | 429 |
|         | いわしのうめ                                             | いわしうめ(小麦、大豆)                          |                                            |                                         |                                                   | ★みなさんは、正しく茶碗を持っていますか? 茶碗の上のふちの部分で「へり」、下につき出ている部分で「糸口」といいます。茶碗を持つときは、親指をへりにかけて、残りの4本の指で糸口を支えます。こうやって持つことで、見た目に美しく安定して持つことができます。 |      |      |     |
|         | おかかあえ                                              | かつおぶし                                 |                                            | ほうれんそう はくさい にんじん                        | しょうゆ(大豆、小麦) みりん                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | けんちんじる                                             | あぶらあげ(大豆) とうふ(大豆)                     | さといも ごまあぶら(ごま、大豆)                          | だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ                  | だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(小麦、大豆)                           |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 12<br>火 | むぎごはん                                              |                                       | こめ むぎ                                      |                                         |                                                   | 643                                                                                                                            | 21.8 | 18.3 | 285 |
|         | ポークカレー                                             | ぶたにく                                  | じゃがいも あぶら                                  | たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト                  | カレーウ(小麦、豚肉、牛乳、大豆) ケチャップ りんごピューレ(りんご) ソース ワイン ローレル | ★よくかんで食べることは、体や脳にいろいろな良い効果を与えていることが知られています。よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぎ、肥満を防止します。よくかんで食べることは、将来の健康に欠かせないことです。よくかんで味わいながら、食べましょう。    |      |      |     |
|         | あげれんこんとブロッコリーのサラダ                                  |                                       | あぶら さとう                                    | れんこん ブロッコリー キャベツ きゅうり                   | す しょうゆ(大豆、小麦) しお                                  |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         |                                                    |                                       |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 13<br>水 | ミルクパン                                              |                                       | ミルクパン(小麦、乳)                                |                                         |                                                   | 612                                                                                                                            | 26.6 | 24.0 | 319 |
|         | とりのマーマレードやき                                        | とりにく                                  | マーマレードジャム                                  | にんにく しょうが                               | しょうゆ(小麦、大豆) ワイン しお                                | ★パンを食べるときは、一口に入る大きさを、落着いて食べましょう。ちぎることができるパンは、手でちぎるとよいです。こうすると、見た目がよい上に、のどにつまらせず安全に食べることができます。                                  |      |      |     |
|         | キャベツとりんごのサラダ                                       |                                       | ドレッシング                                     | キャベツ きゅうり りんご にんじん                      |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | ミネストローネ                                            | ウインナー だいず                             | さつまいも あぶら                                  | たまねぎ れんこん にんじん しいたけ パセリ トマト にんにく        | がらすープ(鶏肉) ワイン しお こしょう ローレル ケチャップ                  |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 14<br>木 | ごはん                                                |                                       | こめ                                         |                                         |                                                   | 598                                                                                                                            | 19.1 | 19.8 | 302 |
|         | コロッケ                                               | コロッケ(小麦、牛肉、大豆、豚肉)                     | あぶら                                        |                                         |                                                   | ★ごはんとおかずを交互に食べる食べ方を、「交互食べ」といいます。交互食べは、日本独特の食べ方で、味を感じる力が発達したり、脳がよく働いたりする賢い食べ方です。交互に食べる。今日からからげひやってみてください。                       |      |      |     |
|         | きゅうりのごまあえ                                          | あぶらあげ(大豆)                             | ごま                                         | きゅうり きりぼしだいこん にんじん                      | しょうゆ(小麦、大豆) みりん                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | あつあげのみそしる                                          | あつあげ(大豆) みそ(大豆)                       |                                            | たまねぎ にんじん ねぎ しめじ                        | だしこんぶ かつおぶし                                       |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
| 15<br>金 | ごはん                                                |                                       | こめ                                         |                                         |                                                   | 630                                                                                                                            | 25.5 | 24.2 | 350 |
|         | さばのてりやき                                            | さば                                    |                                            | しょうが                                    | しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ                                | ★今日のみそ汁は佐賀県産の食材を多く使っているので「さがもんみそ汁」です。とうふ、みそ、さといも、はくさい、ねぎなどが佐賀県産です。佐賀県にはおいしい食材がたくさんあります。みなさんならどんな食材を使って「さがもんみそ汁」を作りますか?         |      |      |     |
|         | いそかあえ                                              | のり                                    |                                            | こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん                  | しょうゆ(大豆、小麦) みりん                                   |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | さがもんみそしる                                           | ぶたにく とうふ(大豆)                          | さといも あぶら                                   | はくさい しいたけ にんじん ねぎ                       | だしこんぶ にぼし さけ                                      |                                                                                                                                |      |      |     |
|         | 牛乳                                                 | ぎゅうにゅう                                |                                            |                                         |                                                   |                                                                                                                                |      |      |     |

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

# 令和6年11月 給食献立予定表

川副学校給食センター

| 日<br>/<br>曜 | 献立名<br><small>こんだてめい<br/>※天候や価格などのために材料や<br/>献立が変わることがあります</small> | 材料 (はたらきで仲間わけ)                                  |                                                 |                                                     | 調味料など                                 | 今日のおはなし                                                                                                                            |            |              |             |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|
|             |                                                                    | 赤の食べ物<br><small>あか べもの<br/>主に体をつくるものになる</small> | 黄の食べ物<br><small>き べもの<br/>主にエネルギーのもとになる</small> | 緑の食べ物<br><small>きどり べもの<br/>主に体の調子を整えるものになる</small> |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             |                                                                    | 肉・大豆・牛乳・海苔など                                    | 米・小麦粉・いも・さとう・油など                                | 野菜・きのこ・くだもの                                         |                                       | エネルギー<br>kcal                                                                                                                      | たんぱく質<br>g | 脂質<br>%エネルギー | カルシウム<br>mg |
| 1 8 月       | コッペパン                                                              |                                                 | コッペパン(小麦、乳)                                     |                                                     |                                       | 626                                                                                                                                | 22.6       | 24.5         | 291         |
|             | ラビュタのにくだんごスープ                                                      | ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)                          | あぶら                                             | たまねぎ にんじん キャベツ にんにく えのき                             | からスープ(鶏肉) しおしょうゆ(小麦、大豆) ワイン、ローレル      | ★今日は図書館とのコラボ給食です。「天空の城ラビュタ」に出てくるスープを給食で再現しました。このスープは、シータと出会う前、パズーが遅くまではたらいの時に食べたものです。大きな肉団子が入ったスープで、遅くまではたらいにつかれた体にほっとしむわたるスープです。  |            |              |             |
|             | ポテトサラダ                                                             | ツナ                                              | じゃがいも たまごなしマヨネーズ                                | きゅうり とうもろこし にんじん                                    |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | チョコクリーム                                                            |                                                 | チョコクリーム(小麦、大豆)                                  |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 1 9 火       | ごはん                                                                |                                                 | こめ                                              |                                                     |                                       | 617                                                                                                                                | 23.0       | 15.8         | 376         |
|             | やさいのごまずあえ                                                          | わかめ                                             | ごま さとう                                          | こまつな キャベツ にんじん もやし                                  | す しょうゆ(大豆、小麦) しお                      | ★歯を強くするカルシウムが多い食べ物、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、小松菜などの青菜、大豆や納豆などの大豆製品です。不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましょう。                                          |            |              |             |
|             | うまに                                                                | とりにく あつあげ(大豆)                                   | じゃがいも さとう あぶら                                   | ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにやく いんげん                       | だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん                 |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | さつまポテト                                                             |                                                 | さつまポテト                                          |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 2 0 水       | ミルクパン                                                              |                                                 | ミルクパン(小麦、乳)                                     |                                                     |                                       | 631                                                                                                                                | 27.0       | 24.6         | 386         |
|             | ほうれんそうのツナサラダ                                                       | ツナ                                              | たまごなしマヨネーズ(大豆) ごま                               | ほうれんそう キャベツ にんじん                                    | しょうゆ(大豆、小麦)                           | ★今日は図書館とのコラボ給食、2回目です。「14ひきのあさごはん」に出てくる「きのこのクリームスープ」を給食で再現しました。14匹の大家族がそろって食べる朝ごはんは、なんとも華やかな雰囲気です。本は図書館にありますので、手にとってみましょう。          |            |              |             |
|             | 14ひきのあさごはんのきのこのクリームスープ                                             | とりにく スキムミルク(乳) ぎゅうにゅう                           | じゃがいも バター(乳) こむぎこ                               | たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー しいたけ マッシュルーム                   | からスープ(鶏肉) しお しょうゆ                     |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             |                                                                    |                                                 |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 2 1 木       | ごはん                                                                |                                                 | こめ                                              |                                                     |                                       | 578                                                                                                                                | 25.4       | 21.1         | 306         |
|             | とりのごまみそやき                                                          | とりにく みそ(大豆)                                     | ごまあぶら(ごま、大豆) ごま                                 | しょうが                                                | みりん さけ                                | ★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなったり、病気にからずすくすく育ちます。食事を好き嫌いで選んでいると、体に大切な栄養がうまくとれず、元気な体を作ることができません。好きな食べ物ばかりにかたよらないように、何でも食べて、元気な毎日をすごしましょう。 |            |              |             |
|             | さがサラダ                                                              | だいず                                             | ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉)                         | キャベツ きゅうり れんこん                                      |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | はくさいスープ                                                            | とりにく                                            | あぶら                                             | はくさい にんじん こまつな きくらげ しょうが                            | からスープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦) さけ しょうゆ      |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 2 2 金       | ごはん                                                                |                                                 | こめ                                              |                                                     |                                       | 563                                                                                                                                | 26.8       | 18.5         | 356         |
|             | さけのさいきょうやき                                                         | さけ みそ(大豆)                                       | さとう                                             |                                                     | みりん さけ                                | ★食事のあいさつは「ありがとう」の気持ちを表す大切な言葉です。「いただきます」は食事ができることへ、「ごちそうさま」は食事に関わった人々への「ありがとう」の気持ちを表します。食事のたびに、しっかり声に出してあいさつしましょう。                  |            |              |             |
|             | ほうれんそうのおひたし                                                        | あぶらあげ(大豆)                                       |                                                 | ほうれんそう もやし にんじん                                     | しょうゆ(大豆、小麦) みりん だしこんぶ                 |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | とうふとわかめのすましじる                                                      | とうふ(大豆) わかめ かまぼこ                                |                                                 | たまねぎ にんじん えのき                                       | だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(大豆、小麦) しお さけ         |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 2 5 月       | ごはん                                                                |                                                 | こめ                                              |                                                     |                                       | 567                                                                                                                                | 22.8       | 15.9         | 306         |
|             | ひじきのいろどりに                                                          | とりにく ひじき あぶらあげ(大豆)                              | さとう ごまあぶら(ごま、大豆)                                | ピーマン パプリカ ほししいたけ                                    | しょうゆ(大豆、小麦) みりん                       | ★11月24日は「和食の日」でした。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。今日は特に、和食の基本である「だし」で煮た「煮物」です。味わいながら食べてみましょう。                                |            |              |             |
|             | とりとじゃがいものにも                                                        | とりにく こうやどうふ                                     | じゃがいも さとう あぶら                                   | たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん                     | だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ              |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             |                                                                    |                                                 |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 2 6 火       | ごはん                                                                |                                                 | こめ                                              |                                                     |                                       | 630                                                                                                                                | 19.3       | 23.8         | 287         |
|             | はるまき                                                               | はるまき(小麦、豚肉、大豆)                                  | あぶら                                             |                                                     |                                       | ★ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり、残したりしていると、脳を働かせたり、体を動かしたりするためのエネルギーが足りなくなってしまうので、主食をしっかり食べるようにしましょう。                                          |            |              |             |
|             | パンパナジー                                                             | とりにく                                            | ごま さとう                                          | キャベツ きゅうり にんじん                                      | しょうゆ(小麦、大豆) す しモンじる                   |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | はるさめスープ                                                            | ぶたにく                                            | はるさめ あぶら                                        | たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ                               | からスープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦) さけ しょうゆ      |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 2 7 水       | コッペパン                                                              |                                                 | コッペパン(小麦、乳)                                     |                                                     |                                       | 618                                                                                                                                | 25.7       | 22.7         | 352         |
|             | チリコンカン                                                             | ぶたにく だいず                                        | じゃがいも ミックスピーンズ さとう あぶら                          | たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ                              | しお ワイン ケチャップ ソース                      | ★忙しい季節には、体を内側から温めると、かせをひかずに元気にすごせます。体を温める、熱のものになるのは、ごはんやパン、めん、いも、あぶらなどの「黄色の仲間」の食べ物です。食事のたびに、ごはんなどの「黄色の仲間」をしっかり食べて、体を温めましょう。        |            |              |             |
|             | ごぼうサラダ                                                             |                                                 | ごま たまごなしマヨネーズ                                   | ごぼう にんじん とうもろこし                                     | しょうゆ(小麦、大豆)                           |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             |                                                                    |                                                 |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 2 8 木       | ごはん                                                                |                                                 | こめ                                              |                                                     |                                       | 584                                                                                                                                | 23.2       | 17.7         | 296         |
|             | カレーうどん                                                             | ぶたにく あぶらあげ(大豆)                                  | うどん(小麦) あぶら                                     | たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ                                 | カレー(小麦) だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(小麦、大豆) さけ しお | ★私たちは食べ物食べて体をつくり、元気に活動するためのエネルギーを得ています。食べ物は体の中で栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよらず、いろいろな食べ物食べることで栄養バランスが整います。                 |            |              |             |
|             | はくさいのアーモンドあえ                                                       |                                                 | アーモンド                                           | はくさい ほうれんそう もやし にんじん                                | しょうゆ(大豆、小麦)                           |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             |                                                                    |                                                 |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |
| 2 9 金       | ごはん                                                                |                                                 | こめ                                              |                                                     |                                       | 579                                                                                                                                | 24.8       | 18.6         | 306         |
|             | しろみずかなのもみじやき                                                       | ホキ                                              | たまごなしマヨネーズ(大豆)                                  | たまねぎ にんじん                                           | しお しょうゆ さけ                            | ★みなさんの家では、酢の物の料理は出てきますか? もし、給食でしか食べないという人がいたら、おいしくて体にいい料理を食べられるチャンスです。少しずつチャレンジしてみましょう。                                            |            |              |             |
|             | こまつなのりずあえ                                                          | ツナ のり                                           | さとう                                             | こまつな キャベツ                                           | しょうゆ(大豆、小麦) レモンじる す                   |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | まごわやさしいみそしる                                                        | あつあげ(大豆) わかめ ごま みそ(大豆)                          | さいとも                                            | だいこん にんじん えのき ねぎ                                    | にぼし だしこんぶ                             |                                                                                                                                    |            |              |             |
|             | 牛乳                                                                 | ぎゅうにゅう                                          |                                                 |                                                     |                                       |                                                                                                                                    |            |              |             |

## <アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ ( ) 内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

|      |      |        |     |
|------|------|--------|-----|
| 593  | 23.2 | 19.7   | 321 |
| 590  | 24.8 | 25~30  | 350 |
| kcal | g    | %エネルギー | mg  |