

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
8月	○むぎごはん ◆やさしいそあえ ●さわらのさいきょうやき ◇ふたじる	●さわらのさいきょうやき ◇ふたにく とうふ みそ	牛乳 ◇いりこ ◆のり	○こめ むぎ	◇あぶら	◇◆にんじん ◇ねぎ かぼちゃ ◆チンゲンサイ	◇ごぼう こんにやく だいこん ◆キャベツ もやし	◇酒 ◆しょうゆ	
9火	○むぎごはん★あじつけのり ●じゃがいもとうまに ◆やさしいピーナッツあえ	●とりにく ちぎりあげ あつあげ	牛乳 ★あじつけのり	○こめ むぎ ●じゃがいも ●◆さとう	●あぶら ◆ピーナッツ	●◆にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにやく しいたけ きりぼしだいこん ◆きゃべつ きゅうり もやし	●しょうゆ みりん 酒 ◆しょうゆ	◆ピーナッツ
10水	○コッペパン ★りんご ●クリームシチュー ◆ツナサラダ	●ベーコン ◆ツナ	●牛乳 ｽｷﾞﾐﾙｸ こなチーズ	○コッペパン ●じゃがいも	●◆あぶら	●にんじん パセリ	●たまねぎ マツタケ ◆きゅうり キャベツ コーン ★りんご	●クリームシチュー ワイン 塩・こしょう ◆酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	●乳
11木	●ポークカレーライス ◆はるキャベツのサラダ	●ぶたにく	牛乳 ●スキムミルク こなチーズ	○こめ むぎ じゃがいも ◆さとう	●◆あぶら	●◆にんじん	●たまねぎ にんにく りんご しょうが えだまめ ◆キャベツ きゅうり	●カレー しょうゆ ソース 塩 ワイン ◆酢 塩 しょうゆ	●乳
12金	○しょくパン★いちごジャム ●スパゲティミートソース ◇スナップえんどうサラダ	●ぶたにく ◇ツナ	牛乳	○しょくパン ●スパゲティめん ★いちごジャム	●◆あぶら ◇マヨネーズ	●にんじん パセリ ◇トマト	●たまねぎ マツタケ にんにく ◇スナップえんどう きゅうり	●ケチャップ デミグラスソース 塩・こしょう ソース しょうゆ ワイン ナツメグ ◆ケチャップ	◇卵
15月	○むぎごはん★にらのあえもの ●てづくりたまごやき ◆はるやさしいみそしる	●ベーコン たまご ◆なまあげ みそ	●牛乳 ◆わかめ いりこ	○こめ むぎ ◆じゃがいも ◆さとう	●あぶら マヨネーズ	◆★にんじん ◆ねぎ★にら ●ほうれんそう	●マッシュルーム ◆たまねぎ キャベツ ★キャベツ きゅうり	●塩 しょうゆ 酢 ★しょうゆ 酢	●卵・乳
16火	○むぎごはん ★てづくりつくだに ●にくじゃが ◆きゅうりのごまあえ	●きゅうりにく ★かつおぶし	牛乳 ★いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●じゃがいも ●◆さとう	●あぶら ◆★ごま ◆ごまあぶら	●にんじん いんげん	●たまねぎ こんにやく ◆もやし きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ◆しょうゆ 塩 ★しょうゆ 酢 みりん	★こんぶ
17水	○まるパン ●だいすどひきにくのトマトに ◆フルーツヨーグルト	●ぶたにく だいす	牛乳 ◆ヨーグルト	○まるパン ●じゃがいも さとう	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ マツタケ にんにく ◆ナタデココ みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) パナナ	●ケチャップ 塩 しょうゆ ワイン しょうゆ カレー粉	◆乳
18木	○たけのこごはん ●にらたまじる★やさしいおかがあえ ◆さわらのフライ	○とりにく あぶらあげ ●たまご ベーコン ◆さわらのフライ ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●てんぷん ★おさとう	●○あぶら ★ごま	○●★にんじん ●にら ○いんげん	○たけのこ しいたけ ●きくらげ たまねぎ ★きゅうり キャベツ	○しょうゆ みりん 酒 ●しょうゆ 塩 しょうゆ ガラスープ ★しょうゆ	●卵
19金	○しょくパン ★はんかんゼリー ●カレーうどん ◇わかめとツナのコマサラダ	●きゅうりにく ◇ツナ ◇わかめとツナのコマサラダ	牛乳 ◇わかめ ●スキムミルク こなチーズ	○しょくパン ●うどんめん ◇さとう★はんかんゼリー	●あぶら ◇ごま	●◇にんじん ●にら	●たまねぎ しめじ りんご にんにく しょうが もやし ◇キャベツ きゅうり	●塩 しょうゆ カレールー ソース ワイン しょうゆ ◇しょうゆ 酢	●乳
22月	○むぎごはん◇にらのナムル ●マーボー豆腐 ◆えびシュウマイ	●ぶたにく みそ とうふ ◆えびシュウマイ	牛乳	○こめ むぎ ●◇さとう ●てんぷん	●あぶら ◇ごまあぶら	●にんじん ねぎ ◇にら	●たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく ◇もやし	●酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 豆板醤 ◇酢 しょうゆ	◆えび
23火	○むぎごはん◇わかたけじる ●さばおろしソース ◆きりぼしだいこんサラダ	●さば ◇かつおぶし ◆ツナ	牛乳 ◇わかめ こんぶ	○こめ むぎ ◇てんぷん ◆さとう	●◆あぶら ◆ごまあぶら ごま	◆◇にんじん ◇ねぎ	◇たけのこ しめじ しいたけ◆だいこん にんにく ◆きゅうり きりぼしだいこん	●しょうゆ 酒 塩 ◆しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	
24水	○しょくパン ◆ソフトチーズ ●ぶたにくとじゃがいもにこみ ◇スプリングサラダ	●ぶたにく ベーコン ちくわ ◇チキンハム	牛乳 ◆ソフトチーズ	○しょくパン ●じゃがいも マカロニ	●あぶら	●◇にんじん ●いんげん	●キャベツ たまねぎ にんにく ◇サラダタマネギ きゅうり キャベツ	●しょうゆ 塩 酒 こしょう ◇ドレッシング	◆乳
25木	○むぎごはん◆きびなごフライ ●さつまじる ◇やさしいゆかりあえ	●とりにく みそ とうふ	牛乳 ◆きびなご ●いりこ	○こめ むぎ ●さつまいも	◆●あぶら	●◇にんじん ●ねぎ	●だいこん ごぼう こんにやく しいたけ ◇キャベツ きゅうり しそ	●酒 ◇しょうゆ	
26金	○しょくパン ●しるビーフン ★レパーマリアソース	●ぶたにく エビ あさり ★レパー	牛乳	○しょくパン ●ビーフン ★じゃがいも さとう	●★あぶら ◆ごまあぶら	●にんじん ねぎ	●キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ	●しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 中華スープ ★ソース ケチャップ ワイン	●えび あさり

学校給食、その願い!

学校給食では、成長期の児童生徒のみなさんを、7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや
楽しさを知り、
成長期にふさわしい
栄養を十分に
とってほしい!



健康な生活をこれから送って
いくための判断力と
実践力を
給食を通して



みんなと楽しく食べることができ、
いつも互いに
助け合える人で
あってほしい!



昔から伝えられ、大切にされてきた
食文化をぜひ未来に伝えていって
ほしい!



食べ物や食事を通して、自分たちが
生きる今の社会をよく知ってほしい!



献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて作成されます。一日に必要な主要栄養素の1/3がカバーできるようになっています。使用する食品についても、さまざまな食品を適切に組み合わせながら内容の充実にも努めています。毎日、皆さんに残さず食べてもらうことで、私たちが献立に込めた願いが叶うこととなります。苦手なものなどが出ることもあるかもしれませんが、まずは一口チャレンジしてみてください。きっと、新しい発見や、自分の好みの変化に気づくこともあると思います。



自然の恵みをいただくことの
ありがたさを
常に思い、
感謝できる人で
あってほしい!



いろいろな人の仕事や
思いに感謝し、
「ありがとう」の
気持ちももてる
人でいてほしい!

