

日	曜	献立	* アレルゲンの表記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
10	金	ご飯 牛乳 かつおとポテトのはちみつ黒酢かけ ほうれん草とハムの和え物 若竹汁 お祝いいちごゼリー	牛乳、鯉、鶏肉、わかめ、かまぼこ、豆腐 昆布、ハム、のり	枝豆、たけのこ、長葱、人参、えのきたけ ほうれん草、とうもろこし、キャベツ もやし	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 はちみつ、ゼリー	786 29.8 20.5 2.0
13	月	ご飯 牛乳 家常豆腐 いかとポテトのレモン揚げ 春雨中華ごまサラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、いか	にんにく、生姜、人参、たけのこ、玉葱 長葱、キャベツ、こんにゃく、レモン きゅうり、とうもろこし、もやし	米、油、砂糖、でん粉、じゃがいも、春雨 ごま油、ごま	872 31.7 28.8 2.3
14	火	ご飯 牛乳 さばのスタミナ焼き ひじきの炒り煮 呉汁 フルーツミックスゼリー	牛乳、鯖、ひじき、鶏肉、さつまいも 豚肉、大豆、豆腐、油揚げ、豆乳、味噌 昆布	にんにく、生姜、長葱、りんご、人参 ごぼう、しらたき、枝豆、大根 こんにゃく	米、油、砂糖、でん粉、ゼリー	878 35.1 30.9 2.6
15	水	シュガー揚げパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラとマカロニのサラダ 小袋りんご	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、まぐろ	人参、玉葱、トマト、生姜、にんにく アスパラガス、キャベツ、りんご	パン、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ	822 29.5 32.0 2.4
16	木	揚げと白菜のオイスター丼 牛乳 たまごスープ 揚げじゃががおさ風味	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆腐、卵殻粉、豚肉 油揚げ、さつまいも、あおさのり	玉葱、人参、小松菜、とうもろこし、生姜 にんにく、チンゲンサイ、しめじ、白菜	米、でん粉、砂糖、油、ごま油 じゃがいも	804 30.6 26.7 2.2
17	金	チキンカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ 豆乳バナナ大福 牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ 枝豆、トマト、ブロッコリー、キャベツ きゅうり	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ 豆乳バナナ大福	827 27.1 23.3 2.3
20	月	ご飯 牛乳 肉じゃが ししゃものカレー揚げ(2) 納豆和え はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、納豆、鯉節 のり	玉葱、人参、しらたき、もやし、小松菜	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 ゼリー	880 29.1 24.0 2.6
21	火	親子丼(麦ご飯) 春野菜味噌汁 豆入りさつま芋チップ 牛乳	牛乳、鶏肉、なると、鶏卵、卵殻粉、豚肉 油揚げ、豆腐、昆布、味噌、大豆	人参、玉葱、しめじ、枝豆、キャベツ さやえんどう	米、麦、春雨、油、砂糖、でん粉 さつま芋	859 32.5 25.3 2.3
22	水	豚骨醤油ラーメン きゅうりとわかめの中華和え 蒸しパン(卵ミルク) 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、なると、まぐろ わかめ	もやし、玉葱、人参、長葱、キャベツ チンゲンサイ、にんにく、生姜、きゅうり	中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま 蒸しパン	807 31.3 33.9 2.7
23	木	麦ご飯 牛乳 にら入り麻婆豆腐 焼き棒餃子 えのきサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、味噌 のり、かたくちいわし	生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、長葱 人参、にら、キャベツ、えのきたけ、 小松菜、もやし	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油 ラー油、餃子の皮	790 29.7 20.6 2.4
24	金	セルフサンド (コッペパン ポテトコロケ ソース) 豆入りコーンクリームシチュー キャベツとマカロニのツナサラダ 牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、豆乳、チーズ、まぐろ	玉葱、エリンギ、人参 とうもろこし、パセリ、きゅうり キャベツ、黄パプリカ	パン、パン粉、小麦粉、じゃがいも、油 じゃがいも、ルウ、マカロニ、砂糖	827 31.9 31.1 3.3
27	月	豚丼 もずく入り卵スープ 牛乳 豆乳杏仁といちごゼリーのフルーツ和え	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、鶏卵、もずく 豆腐、卵殻粉	生姜、にんにく、しらたき、玉葱 エリンギ、人参、えのきたけ、りんご 黄桃	米、春雨、砂糖、油、でん粉、ゼリー	789 28.5 20.9 2.1
28	火	カルシウムパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ポトフ 茎わかめとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳、ハンバーグ、ソーセージ、まぐろ くきわかめ、ヨーグルト	生姜、にんにく、玉葱、トマト、パセリ 人参、かぶ、キャベツ、セロリー きゅうり、大根、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、ジャム	854 35.9 30.2 3.5
30	木	ご飯 牛乳 たらけのケチャップ揚げ 大根と生揚げのそぼろ煮 コーンとポテトのごまドレ和え	牛乳、鱈、豚肉、大豆、生揚げ、まぐろ	生姜、大根、玉葱、人参、さやいんげん こんにゃく、椎茸、きゅうり とうもろこし	米、でん粉、油、砂糖、じゃがいも ごま油、ごま	826 30.9 27.4 2.2

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。  
 ・魚には骨があります。注意して食べましょう。  
 ・給食はよくかんで食べましょう。  
 ・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。  
 ◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。  
 ◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
基準値	830 kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	31.0 g	26.8 g	2.5 g

◎今月の献立について  
 10日(金) 入学進級祝い献立



- 学校給食の目標  
 学校給食は学校給食法により、次のことを目標としています。
- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
  - 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
  - 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
  - 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
  - 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
  - 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
  - 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 文部科学省「学校給食摂取基準」より

学年	栄養素(単位)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				食物繊維(g)
								A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
中学生(12~14歳)		830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	37	7以上

大切なお知らせとお願い

◎献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。  
**食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。**  
 必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

◎食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。

◎給食センターでは以下の食品は使用しません。  
 ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性がります。

◎給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

◎海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

◎揚げ油は、数回続けて使用しています。

◎学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

安全においしく給食を食べるための約束

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、犬食いになりたらないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★食べ物を吸い込むと危険です。

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

丸くツルツとしたもの

さくらんぼ、白玉だんご

粘着性の高いもの

ご飯、もち、パン、いも類

かみ切りにくいもの

タコ、イカ、水菜、りんご