

日	曜	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き ＊しよくもつアレルゲンのひようきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをとのえる (カロテン・ビタミンD)	
12	金	ぎゅうにゆう、 ぶたどん、 すましじる、 さつまいものこくとうあげ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、 さつまいも、でんぶん、 くろざとう	ぎゅうにゆう、ぶたにく、 とりにく、だいず、いんげんまめ、 きんときまめ	しらたき、たまねぎ、にんじん、 にら、しょうが、にんにく、 しいたけ、もやし、だいこん、 ながねぎ、えだまめ	610 21.0 18.4 1.8
15	月	ぎゅうにゆう、 やさいごまみそラーメン、 ひじきのサラダ、 とうにゆうパニウだいふく	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、 さとう、ごま、じゃがいも、 だいふく	ぎゅうにゆう、ぶたにく、みそ、 こんぶ、にぼし、まぐろ、ひじき	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、 とうもろこし、ながねぎ、 きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ	608 24.6 24.3 2.3
16	火	ごはん、ぎゅうにゆう、 カレイのいそかあげ、おひたし、 なまあげとやさいのにもの、 りんご	こめ、でんぶん、あぶら、 じゃがいも、さとう	ぎゅうにゆう、カレイ、あおさ、 あぶらあげ、かつおぶし、 とりにく、なまあげ	にんにく、こまつな、もやし、 にんじん、しょうが、だいこん、 えだまめ、りんご	624 28.0 19.0 1.5
17	水	ぎゅうにゆう、 ビビンバ(にく・ごまナムル・ごはん)、 トックスープ、 はちみつレモンゼリー	こめ、さとう、あぶら、 ごまあぶら、ごま、トック、ゼリー	ぎゅうにゆう、ぶたにく、だいず、 とりにく、	こんにゃく、ながねぎ、にんにく、 しょうが、もやし、こまつな、 にんじん、はくさい	656 24.2 18.0 1.9
18	木	ごはん、ぎゅうにゆう、 かつおのスタミナあげ、 えのきサラダ、 こんさいのみそに	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゆう、かつお、まぐろ、 ぶたにく、だいず、なまあげ、みそ	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、えのき、だいこん、 たまねぎ、にんじん、ながねぎ、 えだまめ	677 30.6 22.5 2.0
19	金	ぎゅうにゆう、 チキンカレーライス（むぎごはん）、 わふうとうふサラダ、 みかんゼリー	こめ むぎ、じゃがいも、あぶら、 ルウ、さとう、ゼリー	ぎゅうにゆう、とりにく、まぐろ、 とうふ、のり、かつおぶし	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 ほうれんそう、えのき	647 22.6 15.8 1.5
22	月	ごはん、ぎゅうにゆう、 マーボーどうふ、わかめのサラダ、 ししゃものからあげ、	こめ、さとう、でんぶん、あぶら、	ぎゅうにゆう、ぶたにく、だいず、 とうふ、みそ、まぐろ、わかめ、 こもちししゃも	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ながねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし	667 26.3 21.9 2.0
23	火	ぎゅうにゆう、 スパゲティミートソース、 ツナサラダ、 とうにゆうプリンタルト	スパゲティ、あぶら、じゃがいも、 さとう、タルト	ぎゅうにゆう、ぶたにく、だいず、 まぐろ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、きゅうり	622 24.6 26.4 1.6
24	水	ごはん、ぎゅうにゆう、 とりにくとさつまいものあまからあげ、 のりおかかあえ、とんじる、 あじつきこざかな	こめ、でんぶん、さつまいも、 あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゆう、とりにく、 かつおぶし、のり、ぶたにく、 なまあげ、みそ、かたくちいわし	えだまめ、えのき、キャベツ、 にんじん、こまつな、だいこん、 ながねぎ、しいたけ、こんにゃく	636 27.8 21.5 2.0
25	木	きなこあげパン、ぎゅうにゆう、 とうにゆうコーンスープ、 キャベツのサラダ、 ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ルウ	きなこ、ぎゅうにゆう、とりにく、 とうにゆう、まぐろ、ヨーグルト	たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 にんにく	656 24.8 25.9 2.2
26	金	ごはん、ぎゅうにゆう、 にくじゃが、さばのみそだれやき、 なっとうあえ、 チョコプリン	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、でんぶん、チョコプリン	ぎゅうにゆう、ぶたにく、さば、 みそ、なっとう、かつおぶし、のり	にんじん、たまねぎ、しらたき、 グリンピース、しょうが、 にんにく、もやし、はくさい、 ほうれんそう	700 26.0 24.9 1.7
30	火	ぎゅうにゆう、 ブラウンシチューライス、 ゼリーポンチ、 だいずのあおのりあげ	こめ、じゃがいも、あぶら、ルウ、 ゼリー、でんぶん	ぎゅうにゆう、ぶたにく、だいず、 あおさ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、みかん、 パイナップル、りんご	709 21.4 20.1 1.6

◎こんだてひようをみて、ひにちに○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 みまん g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	25.2 g	21.6 g	1.8 g

たいせつ し ねが
大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。

○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。

○「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。

○揚げ油は数回続けて使用しています。

○海産物などには、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。

○給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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、アレルゲンに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。

○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。

○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、そばです。

なお、これらの食品をはじめ、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あります。

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。

がっ こう きゅうしよく もく ひよう
学校給食の目標

がっ こう きゅうしよく がっ こう きゅうしよくほう つぎ もく ひよう
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。

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

7. 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。

児童一人一回当たりの学校給食摂取基準			
区分	児童(6～7歳)	児童(8～9歳)	児童(10～11歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
ナトリウム(g)(食塩相当量)	1.5未満	2.0未満	2.0未満
カルシウム (mg)	290	350	360
マグネシウム (mg)	40	50	70
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
- 亜鉛…児童(6～7歳)2mg、児童(8～9歳)2mg、児童(10～11歳)2mg
- 2 この摂取基準は全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

(文部科学省告示第十号 一部抜粋)

令和6年5月

こんだてよてい表(小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第二調理場

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
1	水	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん わかめスープ おこのみポテト かしわもち	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも かしわもち	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ とりにく、かまぼこ、とうふ、あおさ かつおぶし	たまねぎ、しらたき、にんじん はくさい、エリンギ、ながねぎ にら、しいたけ、にんにく、だいこん	664 23.5 19.2 2.2
2	木	ごはん ぎゅうにゅう ウィンナーサラダ しんじゃがのそぼろに あかうおいちやぼし とうにゅうクリームソーダふうメロンゼリー	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも でんぷん、ゼリー	ぎゅうにゅう、ウィンナーソーセージ とりにく、あかうお、だいず なまあげ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり もやし、とうもろこし、たまねぎ にんじん、グリーンピース	639 29.9 18.7 1.9
7	火	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー こめこのコーンスープ ブロッコリーのサラダ はちみつレモンゼリー	こめ、あぶら、さとう、ルウ じゃがいも、こめこ、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず とりにく、とうにゅう、まぐろ	グリーンピース、エリンギ、とうもろこし パセリ、ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、りんご	703 24.8 17.7 2.5
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう こもちししゃものあおのりあげ マーボーどうふ はるさめサラダ	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、こもちししゃも、みそ まぐろ、かまぼこ、ぶたにく、だいず とうふ、あおさ	しょうが、にんにく、もやし、にら にんじん、たまねぎ、エリンギ ながねぎ、こまつな	632 24.5 20.9 1.9
9	木	ぎゅうにゅう おやこどん トックとやさいのスープ さつまいものあまからあげ	こめ、さとう、あぶら、トック さつまいも、はちみつ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご こおりどうふ、こんぶ、ぶたにく あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、えのき さやいんげん、はくさい、ながねぎ チンゲンサイ	650 23.3 20.8 1.9
10	金	ぎゅうにゅう にこみうどん のりごまナムル さばのケチャップあげ プリン	うどん、でんぷん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると あぶらあげ、こんぶ、さば、とりにく のり	にんじん、こまつな、ながねぎ にんにく、しょうが、もやし はくさい、キャベツ	613 26.5 33.2 2.1
13	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ やきにくサラダ かぼちゃのみそしる りんご	こめ、でんぷん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく あぶらあげ、とりにく、こんぶ、みそ	しょうが、りんご、にんじん、ごぼう きゅうり、こまつな、だいこん、にんにく かぼちゃ、しいたけ、ながねぎ	665 27.1 21.9 1.7
14	火	セルフサンド(コッペパン、コロッケ) ぎゅうにゅう とうにゅうシチュー ソース チョコクレープ にんじんドレッシングサラダ	パン、コロッケ、あぶら、さとう じゃがいも、ルウ、チョコクレープ	ぎゅうにゅう、ハム、とりにく とうにゅう	ブロッコリー、キャベツ、きピーマン にんじん、たまねぎ、はくさい えだまめ、パセリ	731 24.2 29.4 2.7
15	水	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう わかめサラダ かじょうどうふ まっちゃだいず	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、にらまんじゅう、みそ まぐろ、ぶたにく、なまあげ、わかめ だいず	カリフラワー、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、ながねぎ、にら、まっちゃ	654 26.8 25.1 1.7
16	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう たんたんめん くきわかめのあえもの ストロベリーカスタードタルト	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、タルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、くきわかめ みそ、とうにゅう、だいず、とりにく	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ もやし、エリンギ、チンゲンサイ はくさい、きゅうり、ながねぎ	616 21 27 2.2
17	金	ぎゅうにゅう カレーライス きりぼしだいこんのナムル ヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら、ルウ さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、まぐろ ヨーグルト	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、りんご、だいこん こまつな、もやし、きゅうり	675 22.3 19.3 1.7
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とんじる きゅうりのとさあえ とりにくのレモンソース フルーツミックスゼリー	こめ、でんぷん、あぶら、じゃがいも レモンソイクリーム、さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし ぶたにく、とうふ、みそ、こんぶ	レモン、きゅうり、キャベツ、えのき にんじん、だいこん、こんにやく ながねぎ、しょうが	627 27.4 16.9 1.6
21	火	ごはん ぎゅうにゅう パンバンジーサラダ はっぼうさい キャラメルポテト	こめ、でんぷん、あぶら、ごまあぶら さとう、ごま、さつまいも キャラメルシュガー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか とりにく	しょうが、エリンギ、とうもろこし たまねぎ、はくさい、にんじん しいたけ、チンゲンサイ、きゅうり しらたき にんにく、ながねぎ	640 23.4 20.9 1.7
22	水	ココアあげパン ぎゅうにゅう カリフラワーとキャベツのサラダ ポークビーンズ りんごゼリー	パン、ココア、さとう、あぶら じゃがいも、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず まぐろ	たまねぎ、にんじん、にんにく カリフラワー、キャベツ、こまつな	660 23.1 26.4 2.0
23	木	ぎゅうにゅう わふうサラダ きのこのクリームスパゲティ さつまいもとくりのタルト	スパゲティ、あぶら、バター、ルウ なまクリーム、さとう、タルト	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく しろいんげんまめ、とうにゅう チーズ、まぐろ、かつおぶし	にんにく、パセリ、にんじん、しめじ エリンギ、きゅうり、たまねぎ はくさい、こまつな、マッシュルーム	582 20.6 24.5 1.2
24	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのしおこうじみそやき なっとうあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、さば みそ、なっとう かつおぶし、のり、ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん こまつな、たまねぎ、しらたき	634 25.7 23.8 2.0
27	月	ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーのごまサラダ きなこまめ	こめ、じゃがいも、あぶら、ルウ ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず きなこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、とうもろこし	682 24.2 21.6 1.8
28	火	ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる かつおのはちみつくろずあんかけ いそべあえ ミルメークコーヒー	こめ、でんぷん、あぶら、さとう はちみつ、ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう、かつお、ハム、のり わかめ、とりにく、あぶらあげ	しょうが、えだまめ、こまつな もやし、にんじん、たけのこ ながねぎ、えのき、キャベツ	618 27.8 18.7 1.8
29	水	こくとうしょくばん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ はちみつ とうにゅうキャロットシチュー	パン、あぶら、じゃがいも、さとう ルウ、はちみつ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、まぐろ とりにく、しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ、きゅうり、とうもろこし にんじん、エリンギ、パセリ	695 26.5 23.4 2.5
30	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのサラダ いかのアップルマリネ ごまにらとうにゅうとんじる	こめ、でんぷん、あぶら、さとう ごま	ぎゅうにゅう、いか、ひじき、まぐろ ぶたにく、あぶらあげ、とうふ みそ、とうにゅう	りんご、たまねぎ、レモン、きゅうり とうもろこし、にんじん、もやし えだまめ、しめじ、だいこん、にら ごぼう、ながねぎ、こんにやく	629 27.2 25.3 1.6
31	金	ごはん ぎゅうにゅう きつねあえ とりにくのこうみあげ ミニたいやき ぶたにくとやきどうふのもの	こめ、さとう、でんぷん、あぶら たいやき	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ ぶたにく、とうふ	にんにく、しょうが、もやし、えのき にんじん、こまつな、しいたけ、たまねぎ しらたき、はくさい、ながねぎ	652 29.1 19.2 1.9

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しょくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	25.2 g	22.6 g	1.9 g

きゅうしょく
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、そばです。
なお、これらの食品をはじめ、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あります。

大切なお知らせとお願い

◎献立内容は、都合により変更する場合があります。
◎献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。
ひつようかた たんにんきょうゆ もう で
必要な方は担任教諭に申し出てください。
◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。
◎揚げ油は数回続けて使用しています。
◎海産物などには、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。
◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
◎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。

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
3	月	ごはん にらいりマーボーどうふ ぎゅうにゅう さつまいもとまめのカリント わかめとだいこんのちゅうかごまあえ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも くらごとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ だいず いんげんまめ きんときまめ わかめ	しょうが にんにく みずな にんじん ながねぎ にら きゅうり だいこん たまねぎ	661 23.2 21.8 1.8
4	火	ごはん ぎゅうにゅう こぶくろあじつきだいず なまあげのオイスターソースいため ししゃものスパイシーあげ きりぼしだいこんのナムル	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちししゃも だいず	にんじん たまねぎ はくさい にら えのき ながねぎ にんにく もやし きゅうり だいこん	617 23.9 22.9 1.6
5	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ポテトのごまサラダ プリン	スパゲティ あぶら じゃがいも ごま さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり とうもろこし	625 26.7 22.9 1.6
6	木	ごはん オクラときゅうりのおひたし ぎゅうにゅう さんまのばいにくソースかけ じゃがいものそぼろに	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま とりにく だいず なまあげ	にんじん ばいにく オクラ きゅうり えのき しょうが たまねぎ えだまめ	643 27.8 22.0 1.7
7	金	あぶたまどん ぎゅうにゅう もやしとほうれんそうののりごまあえ はっぼうみそしる れいとうみかん	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ にぼし のり	にんじん たまねぎ えのき みかん ながねぎ ごぼう だいこん こまつな しいたけ もやし ほうれんそう にら	639 25.7 21.7 2.1
10	月	ブルコギどん ぎゅうにゅう おふのラスク(きなこあじ) にくだんごとはくさいのスープ	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ とりだんご どうふ	にんにく ながねぎ たまねぎ りんご えのき にんじん こまつな もやし しょうが にら はくさい	652 24.7 22.8 2.0
11	火	ココアあげパン ぎゅうにゅう マカロニドレッシングサラダ だいずとウインナーのトマトに	パン あぶら ココアシュガー さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ だいず	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんにく にんじん	645 24.0 26.3 2.3
12	水	ごはん ぎゅうにゅう もやしのあえもの かつおとこんぶのつくだに とんじる なっとう	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお こんぶ みそ どうふ あぶらあげ ぶたにく わかめ なっとう	にんじん だいこん ごぼう もやし きゅうり ながねぎ	612 28.0 18.7 2.4
13	木	やさいあんかけめん ぎゅうにゅう トックとわかめのスープ とうにゅうプリンタルト	ちゅうかめん ごま さとう でんぷん トック タルト あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いか とりにく わかめ	たまねぎ チンゲンサイ もやし えのき はくさい しいたけ しょうが にんじん にんにく こまつな ながねぎ キャベツ	642 23.8 23.8 2.3
14	金	ごはん ぎゅうにゅう のりサラダ あげいわしのかばやき こんさいのみそしる にんじんゼリー	こめ でんぷん あぶら さとう さといも ゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ こんぶ のり	しょうが だいこん にんじん ごぼう れんこん ながねぎ こまつな もやし キャベツ	657 25.7 21.5 1.7
17	月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう フライビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ルウ	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	671 25.1 20.4 1.6
18	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかぼし えのきサラダ にくじゃが ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく ヨーグルト	ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ しらたき えだまめ もやし	681 32.0 23.7 1.7
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ とりにくとじゃがいものヤンニョムあげ ほうれんそうとはるさめのサラダ	こめ でんぷん ごま はちみつ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく えだまめ きゅうり にら ほうれんそう しいたけ とうもろこし えのき ながねぎ もやし にんじん	644 22.6 22.6 1.8
20	木	にしよくごはん (むぎごはん、いりたまご、ツナゴマそぼろ) ぎゅうにゅう ごじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう たまご まぐろ みそ だいず あぶらあげ ぶたにく	えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	680 27.9 28.2 2.1
21	金	しょくパン ぎゅうにゅう フレンチサラダ たらのレモンソースあえ チョコレートクリーム しろいんげんまめととうにゅうのシチュー	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも ルウ チョコクリーム	ぎゅうにゅう たら とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	レモン キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく はくさい エリンギ パセリ	699 30.2 24.8 2.5
24	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリからとうにゅうみそしる グリーンサラダ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず みそ あぶらあげ とうにゅう	にんにく しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし だいこん ながねぎ たまねぎ きゅうり もやし ほうれんそう ブロッコリー	635 30.1 23.5 1.7
25	火	ごはん ぎゅうにゅう トックスープ キャベツとアスパラガスのサラダ いかのチリソースあげ こくとうビーンズ	こめ でんぷん あぶら さとう トック はるさめ こくとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず	ながねぎ にんにく しょうが にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ はくさい しいたけ	630 25.6 19.1 1.6
26	水	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる てりやきハンバーグ わかめのごまサラダ はちみつレモンゼリー	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ とりにく どうふ あぶらあげ こんぶ	キャベツ もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	657 22.8 18.8 1.8
27	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのたまねぎソース こんさいとなまあげのもの いそべあえ とうにゅうパニラだいふく	こめ あぶら さとう でんぷん さといも じゃがいも だいふく	ぎゅうにゅう さけ のり とりにく なまあげ	たまねぎ もやし ほうれんそう はくさい にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しょうが	658 29.0 20.1 1.9
28	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう ゼリーポンチ あじつきこざかな	こめ じゃがいも あぶら ルウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ かたくちいわし	にんにく りんご たまねぎ にんじん おうとう しょうが パインアップル	667 20.5 16.0 1.7

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しょくじつしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	26.0 g	22.1 g	1.9 g

きゅうしょく
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、そばです。
なお、これらの食品をはじめ、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あります。

★14日(金)千葉県民の日献立

6月15日は県民の日です。14日の給食は、いわし、大根、人参、小松菜、里芋、のりなど千葉県で
よくとれる食材を使った献立にしました。お米や魚、野菜など、豊かな自然と温暖な気候に恵まれて
育ったおいしい食材を味わって食べてください。

たいせつ し ねが
大切なお知らせとお願い

- ◎献立内容は、都合により変更する場合があります。
- ◎献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。
ひつようかた たんにんきょうゆ もうで
必要な方は担任教諭に申し出てください。
- ◎「食 品 材 料 一 覧 表」は、市ホームページにも掲載しています。
- ◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。
- ◎揚げ油は数回続けて使用しています。
- ◎海産物などには、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。
- ◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
- ◎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。



日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルゲンのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかがつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちようしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
①	月	ピリからごまみそめん (にくみそ・めん) ぎゅうにゆう とうふとわかめのすましじる シークワサータルト	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま タルト でんぶん	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とりにく なんと わかめ とうふ だいず	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ はくさい にんじん えのき	632 25.9 24.3 2.2
2	火	テーブルロール ギゅうにゆう ラタトゥイユ やさいサラダ たらのレモンソースあえ ブルーベリージャム	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん ジャム	ぎゅうにゆう とりにく たら ひよこまめ ベーコン	にんにく あかピーマン なす ズッキーニ トマト レモン きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	617 28.6 20.6 2.3
③	水	ごはん ギゅうにゆう いなだのあまずあげ きりぼしだいこんのナムル はるさめスープ ヨーグルト	こめ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゆう いなだ こんぶ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく えだまめ にんじん きゅうり もやし しいたけ はくさい にら だいこん	650 26.8 21.6 1.9
4	木	ごはん ギゅうにゆう キーマカレー やさいスープ さつまいものだいずがらめ	こめ さとう ルウ あぶら さつまいも	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし えだまめ にんにく キャベツ しょうが こまつな	656 21.8 21.4 1.8
⑤	金	ごはん ギゅうにゆう うおめんととうがんのすましじる ハンバーグケチャップソース ツナじゃが たなばたゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー じゃがいも	ぎゅうにゆう うおめん とりにく あぶらあげ こんぶ まぐろ ハンバーグ	えのき にんじん とうがん トマト たまねぎ えだまめ ながねぎ しょうが	629 22.5 17.9 1.8
8	月	ちゅうかどん ギゅうにゆう わふうトックスープ おふのラスク (キャラメル)	こめ ごまあぶら さとう でんぶん トック ふ あぶら キャラメルシュガー	ぎゅうにゆう ぶたにく なんと とりにく あぶらあげ もずく	しょうが にんにく エリンギ チンゲンサイ にんじん にら だいこん ながねぎ もやし はくさい	623 21.1 17.9 1.9
⑨	火	ごはん ギゅうにゆう きやべつメンチカツ はくさいのごまあえ こんさいのみそしる フルーツミックスゼリー	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ メンチカツ	もやし はくさい だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう ながねぎ	668 19.9 25.2 1.7
⑩	水	ごはん ギゅうにゆう マーボーどうふ えのきサラダ やきぼうぎょうざ あじつきこざかな	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ ぼうぎょうざ のり かたくちいわし だいず	しょうが にんにく エリンギ ながねぎ にんじん こまつな えのき たまねぎ もやし	653 27.8 23.1 2.2
⑪	木	むぎごはん やさいとなまあげのみそに ぎゅうにゆう ししゃものからあげ はつがげんまいふりかけ もやしののりごまサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら げんまい ごま	ぎゅうにゆう こもちししゃも ぶたにく なまあげ みそ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ もやし こまつな きゅうり	650 24.9 22.8 1.9
12	金	チョコチップロール ぎゅうにゆう ツナとウインナーのトマトスパゲティ フレンチサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゆう まぐろ ウインナーソーセージ	エリンギ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ピーマン トマト	699 24.5 26.4 2.1
⑬	火	ぶたごまキムチどん ぎゅうにゆう とうにゆういりみそしる ゼリーポンチ	こめ はるさめ さとう ごま じゃがいも ゼリー あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく とうにゆう	たまねぎ ながねぎ にら にんじん もやし はくさい にんにく えのき ごぼう だいこん こんにやく パインアップル りんご おうとう	656 22.1 17.6 2.2
⑭	水	ごはん ギゅうにゆう いかのスパイシーあげ じゃがいものそばろに ごまずあえ みかんゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ゼリー じゃがいも	ぎゅうにゆう いか とりにく なまあげ だいず	にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな グリーンピース	642 31.0 18.9 1.4
18	木	なつやさいカレーライス ぎゅうにゆう だいずのあおのりあげ すいか	こめ じゃがいも さとう ルウ でんぶん あぶら	ぎゅうにゆう とりにく だいず あおさ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす えだまめ とうもろこし トマト にんにく しょうが すいか	700 25.0 17.1 1.3

◎こんだてひょうをみて、ひにちに○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	652 kcal	24.8 g	21.1 g	1.9 g

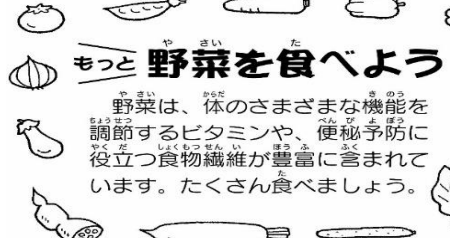


★今月の献立について★

●2日(火)オリンピック献立(フランス)
7月26日から8月11日まで、第33回オリンピック競技大会がフランス・
パリを中心に開催されます。開催地フランスの料理を味わいます。
『ラタトゥイユ』はフランスのプロバンス地方の郷土料理です。ナスやピーマン、
玉ねぎ、ズッキーニなどの夏野菜を煮こんだ料理です。
『マリネ』はフランス料理の調理方法の一つです。
魚を酢と油などで作った調味液に漬けて仕上げます。



●5日(金)七夕献立
魚めんと冬瓜のすまし汁は、天の川をイメージして、糸のようなかまぼこと、
夏野菜の冬瓜が入っています。また、星型のハンバーグや七夕ゼリーを味わいます。



もっと野菜を食べよう
野菜は、体のさまざまな機能を
調節するビタミンや、便秘予防に
役立つ食物繊維が豊富に含まれて
います。たくさん食べましょう。

大切なお知らせとお願い

◎献立内容は、都合により変更する場合があります。

◎献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。

◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。

◎揚げ油は数回続けて使用しています。

◎海産物などには、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。

◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。

◎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。

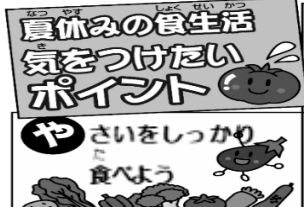
◎給食センターでは、以下の食品は、使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、
ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばです。
なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、
コンタミネーションの可能性あります。

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。

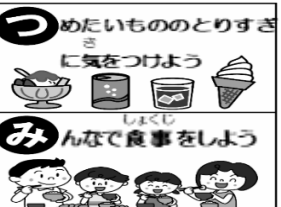
・食器は大切に使いましょう。



夏の食生活
気をつけたい
ポイント
① 野菜をしっかり
食べよう



なんでも
食べよう



つめたいものとりすぎ
に気をつけよう



みんなで食事をしよう

給食だより

浦安市千鳥学校給食センター

令和6年度 夏号

体にやさしい夏の飲み物は？

夏はあせをたくさんかくので、多くの水分を取る必要があります。
冷たいものの飲みすぎも心配です。

①～③のような時、あなたはどんなものを飲んでいますか。



- ① おうちにいるとき ()
 ② はげしいスポーツをしたあと ()
 ③ 食事をしているとき ()

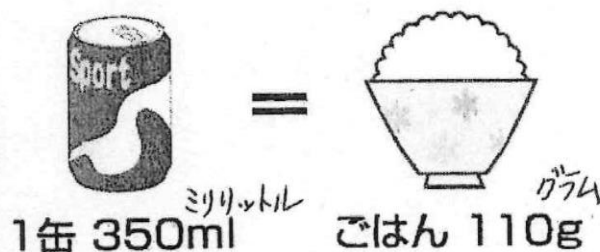
のどがかわいたときに
清りよう飲料水ばかりを
たくさん飲むと

- ・食事のバランスがくずれる
- ・ひまんやむし歯の原因となる

気をつけて飲もう

- ・水のかわりにしない
- ・流行にまどわされない
- ・食事の前には飲まない
- ・コップに注いで飲む

清りよう飲料水(350ml)のエネルギーは、子ども茶わん1ぱい分のごはんと同じです。



飲み物について、これから
気をつけることを書きましょう。

伝言板

・・・ お家の方へ ・・・



暑い日に長い時間はげしい運動をしていたりすると、体内の水分が減り体温が上がってきて頭痛、めまい、はき気などがおこり、ひどくなると死亡事故につながる事もあります。暑い夏には適度な水分、塩分補給をするように心がけましょう。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちようしをととのえる (カロテン・ビタミン0)	
8/29	木	ぎゅうにゅう チキンカツカレーライス フレンチサラダ	こめ あぶら さとう ルウ こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし きゅうり にんにく たまねぎ	672 26.4 20.3 1.7
30	金	シュガーあげパン ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ わふうごまドレサラダ りんごゼリー	パン さとう あぶら ルウ はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん もやし きゅうり とうもろこし	673 20.5 27.0 2.0
9/2	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ えのきサラダ いかとじゃがいものあまからあげ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いか だいず	しょうが にんにく もやし にんじん ながねぎ こまつな えのき こんにゃく	601 25.8 20.2 1.8
3	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものレモンあげ きゅうりのあえもの やさいのみそしる のりのつくだに	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ のり	レモン えだまめ きゅうり はくさい にんじん ながねぎ こんにゃく だいこん もやし	625 24.0 19.9 2.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ししゃものスパイシーあげ はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こもちししゃも	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース にんにく きゅうり とうもろこし	662 19.0 17.7 1.7
5	木	ぎゅうにゅう ブラウنشチュールライス やさしいサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも ルウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	640 20.3 18.3 1.7
6	金	ひやしうどん ぎゅうにゅう さばのピリからあげ ごまサラダ わらびもち めんつゆ きざみのり	うどん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま わらびもち	ぎゅうにゅう さば のり	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり にんじん	624 58.6 25.8 3.2
9	月	ぎゅうにゅう ポークカレーライス みそごまサラダ だいずのあおのりあげ ミルメークコーヒー	こめ じゃがいも あぶら ルウ はるさめ ごまあぶら でんぶん ミルメークコーヒー さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおさ だいず	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし にんじん	688 22.3 20.1 1.8
10	火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ いそべあえ わふうワントンスープ なっとう	こめ あぶら さとう でんぶん ワントンのかわ	ぎゅうにゅう ハンバーグ のり とりにく なっとう	えのき もやし こまつな はくさい にんじん なら ながねぎ	631 25.6 19.1 1.9
11	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのもの ちくわのてんぷら だいずマヨネーズサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも だいずマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ あおさ こんぶ	はくさい たまねぎ しらたき ながねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし にんじん	626 21.7 21.8 1.9
12	木	しよくパン ぎゅうにゅう だいずとウインナーのトマトに カレイのハーブあげ フレンチサラダ チョコレートクリーム	パン じゃがいも さとう でんぶん あぶら チョコクリーム	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ だいず カレイ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく えだまめ キャベツ もやし きゅうり	662 29.0 24.4 2.3
13	金	ごはん ぎゅうにゅう にしよくごはん(いりたまご・ツナとりそぼろ) こんさいのみそしる とうにゅうパニョうだいふく	こめ さとう あぶら じゃがいも だいふく	ぎゅうにゅう たまご らんかくこ とりにく まぐろ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ	えだまめ こんにゃく エリンギ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん ながねぎ だいこん	686 25.2 25.7 2.1
17	火	ごはん ぎゅうにゅう いなだのねぎしおあげ いものこじる もやしのあえもの おつきみクレープ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも じゃがいも クレープ	ぎゅうにゅう いなだ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん もやし	696 25.8 26.7 1.8
18	水	ぎゅうにゅう ごまニうにくみそめん(にくみそ・めん) とりつみれとはくさいのスープ とうにゅうプリンタルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま タルト じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりつみれ みそ	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ なら しいたけ にんじん はくさい	669 28.0 28.2 2.3
19	木	ごはん ぎゅうにゅう カレーマーボーどうふ いわしのスタミナあげ わかめのあえもの	こめ あぶら さとう ルウ はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく だいず いわし わかめ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ きゅうり にんじん とうもろこし	712 29.1 21.1 1.9
20	金	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん わかめのすましじる サイダーゼリーポンチ	こめ はるさめ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい なら にんにく だいこん パインアップル りんご ながねぎ	629 21.4 17.8 2.0
24	火	ぎゅうにゅう グリーンサラダ なすスパゲティミートソース さつまいもとくりのタルト	スパゲティ あぶら じゃがいも タルト さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ なす しいたけ きゅうり とうもろこし にんじん	603 22.6 21.8 1.5
25	水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそに ししゃものからあげ わふうサラダ	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず みそ こもちししゃも わかめ	だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり とうもろこし ながねぎ	634 23.4 21.4 1.9
26	木	ぎゅうにゅう もずくどん(むぎごはん) すましじる フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ しょうが ながねぎ パインアップル りんご	635 22.2 16.4 2.1
27	金	ごはん ぎゅうにゅう おこげのスープ いかのチリソースあげ おこげこぶくろ ちゅうかごまサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま おこげ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい しいたけ しょうが ながねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし にんにく もやし	644 26.1 20.3 1.8
30	月	ごはん ぎゅうにゅう かつおのケチャップあげ とんじる じゃがいものいためもの こくとうピーンズ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こくとう	ぎゅうにゅう かつお とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ こんぶ だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし さやいんげん にんじん だいこん えだまめ ごぼう こんにゃく ながねぎ	638 29.3 20.9 2.0

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	26.0 g	21.7 g	2.0 g

きゅうしよく
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、そばです。

なお、これらの食品をはじめ、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あります。

日	曜	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
1	火	ぎゅうにゅう ぶたどん すましじる おふのラスク(キャラメルあじ)	こめ あぶら さとう ふ キャラメルシュガー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ あぶらあげ	しらたき たまねぎ しいたけ にんにく だいこん こまつな ながねぎ えのき もやし にんじん	691 25.5 22.9 2.0
2	水	ぎゅうにゅう とんこつしょうゆラーメン わふうとうふごまサラダ マラーカオ(むしケーキ)	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま むしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく とうふ のり かつおぶし	もやし たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが はくさい ほうれんそう えのき ながねぎ	600 25.1 23.1 2.6
3	木	ぎゅうにゅう おやこどん わかめスープ きゅうりのかおりづけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりどうふ こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ まぐろ わかめ	にんじん たまねぎ えのき さやいんげん だいこん ながねぎ きゅうり はくさい	602 27.4 20.1 2.2
4	金	ごはん ぎゅうにゅう あげいわしのかばやき なつとうあえ だいこんのそぼろじる	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし なつとう かつおぶし とりにく こんぶ	しょうが もやし はくさい にら にんじん だいこん こまつな こんにやく	651 27.7 18.8 1.8
7	月	ごはん ぎゅうにゅう トックスープ レバーとポテトのケチャップあえ キャベツとブロッコリーのサラダ	こめ、でんぶん、あぶら、じゃがいも さとう、トック	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ とりにく まぐろ	しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり きピーマン こまつな にんじん はくさい たまねぎ	645 23.7 18.1 2.2
8	火	ぎゅうにゅう ちゅうかどん さつまいもとまめのカレント にくだんごとはくさいのスープ	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも くるぎとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ とうふ とりだんご だいず いんげんまめ きんときまめ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ にら にんじん しいたけ はくさい チンゲンサイ	679 26.3 20.2 2.0
9	水	ごはん ぎゅうにゅう とりのコロコロあげ かじょうどうふ はくさいのおかかあえ	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが えだまめ もやし はくさい にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ キャベツ	671 32.0 24.4 1.8
10	木	ぎゅうにゅう タコライス(タコミート・ゆでやさい・ごはん) ライスヌードルスープ ブルーベリーゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー じゃがいも ライスヌードル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく セロリー たまねぎ トマト キャベツ こまつな にんじん ビーマン もやし	614 24.5 16.4 1.7
11	金	ぎゅうにゅう にこみうどん さばのケチャップあげ のりごまナムル プリン	うどん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あぶらあげ こんぶ さば のり とりにく	にんじん こまつな ながねぎ しょうが もやし はくさい キャベツ にんにく	613 26.5 33.2 2.2
15	火	ごはん ぎゅうにゅう いかにアップルマリネ ひじきのサラダ こんさいのゴマキムチじる	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう いか ひじき ハム ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	りんご たまねぎ レモン きゅうり にんじん もやし ごぼう はくさい えだまめ だいこん こんにやく ながねぎ とうもろこし	630 26.0 21.6 1.9
16	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちくわのみみじあげ はるさめサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちくわ まぐろ だいず	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな とうもろこし ながねぎ	639 24.4 22.2 1.8
17	木	シュガーあげパン ぎゅうにゅう いかいりやさいサラダ チリ・コン・カン レモンヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ いか わかめ きんときまめ ぶたにく ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり レモン しょうが たまねぎ にんじん にんにく トマト	692 27.5 23.3 2.3
18	金	ぎゅうにゅう あきのカレーライス わかめのごまサラダ だいずのこくとうがらめ	こめ さつまいも じゃがいも ルウ あぶら ごまあぶら ごま さとう くろざとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ちりめんじゃこ だいず	しめじ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく りんご	678 22.9 19.5 1.4
21	月	ぎゅうにゅう とうにゅうシチュー セルフサンド(コッペパン・ツナサラダ) とりにくとポテトのケチャップあえ	パン あぶら だいずマヨネーズ でんぶん じゃがいも さとう ルウ	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく ぶたにく とうにゅう	きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ パセリ こまつな はくさい	684 31.0 33.5 2.5
22	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのごまみそやき やきにくサラダ さといもとだいこんのもの やきのり	こめ ごま さとう でんぶん さといも あぶら	ぎゅうにゅう さんま みそ とりにく なまあげ のり ぶたにく	にんにく しょうが もやし とうもろこし きゅうり こまつな にんじん こんにやく だいこん さやいんげん キャベツ	625 26.8 23.9 1.9
23	水	ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ あおりのポテト	こめ あぶら ルウ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおさ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ カリフラワー キャベツ にんじん ブロッコリー	659 20.2 23.7 2.1
24	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのおこうじみそやき のりおかかあえ じゃがいものそぼろに	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ のり、まぐろ とりにく だいず なまあげ かつおぶし	えのき キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ えだまめ こんにやく にんじん	681 28.1 25.4 2.2
25	金	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー まめいりやさいチップス わかめサラダ	こめ あぶら さとう ルウ でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー エリンギ りんご グリーンピース かぼちゃ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	670 23.2 19.9 1.8
28	月	ぎゅうにゅう トマトクリームスパゲティ やさしいサラダ さつまいもとくりのタルト	スパゲティ あぶら さとう なまクリーム バター じゃがいも タルト	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ とりにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト とうもろこし こまつな きゅうり	619 22.0 26.2 1.7
29	火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがぶたキムチ こもちししゃもあおりのあげ ほうれんそうのごまあえ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししゃも あぶらあげ ぶたにく あおさ	もやし ほうれんそう にんにく にんじん たまねぎ しらたき にら はくさい	637 22.6 22.3 1.6
30	水	ぎゅうにゅう とりそぼろどん(むぎごはん) はっぼうみそしる フライビーンズ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ にぼし	こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ながねぎ だいこん こまつな ごぼう	665 29.3 17.9 2.1
31	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソースかけ わふうサラダ ポトフ かぼちゃとうにゅうクリームもち	こめ あぶら さとう じゃがいも もち	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ かつおぶし のり とりにく	トマト はくさい こまつな たまねぎ かぶ キャベツ セロリー きゅうり にんじん	648 23.8 17.0 1.8

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。



	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.8 g	22.4 g	2.0 g

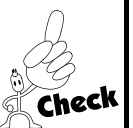
給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

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、そばです。
なお、これらの食品をはじめ、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あります。



大切なお知らせとお願い

◎献立内容は、都合により変更する場合があります。
◎献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。
ひつようかた たんにんきょうゆう もうで
必要な方は担任教諭に申し出てください。
◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
◎調理工程において、しゃぶしゃぶ工場および給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。
◎揚げ油は数回続けて使用しています。
◎海産物などには、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。
◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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
観点から、加熱調理を行っていません。
◎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。



日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルゲンひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
①	金	ビビンバ(むぎごはん、にく、ナムル) ぎゅうにゅう トックとわかめのスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく わかめ ヨーグルト	ながねぎ にんにく もやし にんじん こまつな えのき キャベツ しょうが	649 29.2 16.5 2.2
⑤	火	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ こまつなとはくさいのおかかあえ ピリからとうにゅうみそしる	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいず かつおぶし みそ、とうにゅう あぶらあげ	にんにく しょうが もやし はくさい とうもろこし だいこん にんじん ながねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな	649 31.3 23.6 1.8
6	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ みかん	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん にんじん	670 22.3 20.2 1.9
⑦	木	ごはん ぎゅうにゅう ごまずあえ だいこんとあぶらあげのそぼろに さけのたまねぎソース アセロラゼリー	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず あぶらあげ	たまねぎ もやし はくさい ほうれんそう しょうが しいたけ こんにゃく えだまめ にんじん だいこん	650 29.2 18.4 2.1
⑧	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ししゃものスパイシーあげ だいこんサラダ こくとうビーンズ	こめ でんぷん あぶら ごま じゃがいも こくとう さとう	ぎゅうにゅう こもちししゃも のり ぶたにく だいず まぐろ	にんにく だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	662 25.2 24.4 1.7
⑪	月	ごはん ぎゅうにゅう にらいろマーボーどうふ さつまいもとまめのあまからあえ ちゅうかチキンサラダ	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いんげんまめ とうふ とりにく きんときまめ	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん にら	659 25.1 20.9 1.9
⑫	火	カレーうどん ぎゅうにゅう かつおのスタミナあげ じゃがいものごまサラダ とうにゅうプリンタルト	うどん ルウ でんぷん あぶら じゃがいも ごま タルト さとう	ぶたにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう かつお まぐろ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが えだまめ きゅうり ながねぎ	609 27.6 31.2 2.4
⑬	水	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ なっとうあえ こんさいとなまあげのもの	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ なっとう かつおぶし のり とりにく なまあげ	もやし はくさい にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく れんこん ごぼう しょうが	610 25.1 20.1 1.9
14	木	トマトライスホワイトソースかけ ぎゅうにゅう ドレッシングポテトサラダ フライビーンズ	こめ パター あぶら ルウ なまクリーム じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ とうにゅう まぐろ だいず	トマト にんにく たまねぎ しめじ パセリ きゅうり にんじん	652 25.6 22.8 2.1
⑮	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンあげ わかめともやしのサラダ にくだんごとキャベツのスープ	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう さば わかめ とりだんご とうふ まぐろ	レモン たまねぎ もやし にら にんじん しょうが はくさい キャベツ しいたけ ながねぎ	690 26.6 28.6 2.5
18	月	シュガーあげパン ぎゅうにゅう ブロッコリーとキャベツのサラダ とうにゅうキャロットスープ りんご	パン さとう あぶら じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ りんご	610 22.9 23.2 2.0
⑰	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ キャベツとこまつなのいそべあえ さつまいものみそしる にんじんゼリー	こめ でんぷん あぶら さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう いわし のり にぼし あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん ながねぎ こまつな えのき	611 23.3 18.8 1.8
20	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものホットサラダ プリン	スパゲティ あぶら じゃがいも でんぷん プリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ えだまめ にんじん	611 26.2 21.6 2.0
⑳	木	ごはん ぎゅうにゅう やきにくサラダ いかのチリソースあげ ワンタンスープ さつまいもとくりのタルト	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ タルト	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく	ながねぎ にんにく しょうが にら だいこん きゅうり ほうれんそう えのき もやし しいたけ にんじん	675 27.7 22.3 1.7
㉑	金	ごはん ぎゅうにゅう えのきサラダ さんまのピリからみそだれかけ けんちんじる とうにゅうパニョだいふく	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも だいふく	ぎゅうにゅう さんま みそ とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ のり	しょうが ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん こまつな ながねぎ えのき	645 23.1 24.6 1.6
㉒	月	きのこぶたどん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる はちみつレモンゼリー	こめ さとう あぶら ごま ゼリー じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	しらたき たまねぎ にんじん にら えのき しめじ にんにく しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ もやし	695 22.5 18.7 2.0
26	火	しよくパン ぎゅうにゅう カレイのあおりのあげ グリーンサラダ ポークビーンズ りんごジャム	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう カレイ あおさ ぶたにく だいず まぐろ	にんにく キャベツ にんじん こまつな もやし たまねぎ とうもろこし	660 29.9 22.0 2.2
㉓	水	にしよくごはん (ごはん、いりたまご、ツナゴマそぼろ) ぎゅうにゅう ごじる	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご まぐろ だいず あぶらあげ みそ ぶたにく	えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが だいこん ながねぎ ごぼう	664 27.6 27.9 2.2
㉔	木	ごはん ぎゅうにゅう たらのくろずあげ きりたんぼじる ぶたにくとじゃがいものいためもの	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま きりたんぼ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ とうふ こんぶ とりにく	にんじん にら しょうが しめじ はくさい ごぼう ながねぎ	660 28.3 20.5 2.1
29	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう いかとはくさいのサラダ おふのラスク(きなこ味)	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ふ しろいんげんまめ いか きなこ	しょうが にんにく たまねぎ りんご はくさい ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん	699 21.7 22.1 1.6

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	652 kcal	26.0 g	22.4 g	2.0 g

たいせつ し ねが
大切なお知らせとお願い

◎献立内容は、都合により変更する場合があります。

◎献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。
必要の方は担任教諭に申し出てください。

◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。

◎揚げ油は数回続けて使用しています。

◎海産物などには、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。

◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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
きつぷんか、殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

◎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。

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、そばです。

なお、これらの食品をはじめ、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あります。

★19日(火)千産千消献立

わたしたちの住む千葉県は、海や川に囲まれ、水と緑の豊かな自然に恵まれており、お米や野菜などを作る
農業の他にも、豚などを育てる畜産、魚や貝などをとる漁業も盛んです。19日の給食は、大根、人参、
キャベツ、小松菜、長葱、さつまいも、いわし、のりなど、千葉県でとれる食材を使用しています。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをとのえる (カロテン・ビタミンC)	
2	月	ごはん ギゆうにゆう とうふハンバーグ マカロニドレッシングサラダ おことじる フルーツミックスゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん マカロニ さといも ゼリー	ぎゆうにゆう とうふハンバーグ ぶたにく あずき あぶらあげ こんぶ まぐろ みそ	だいこん にんじん とうもろこし きゅうり ごぼう こんにやく ながねぎ	652 22.4 22.2 1.8
3	火	ごはん ギゆうにゆう あじのこうみやき みそにくじゃが コーンサラダ のりかつおふりかけ	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう あじ ぶたにく まぐろ かつおぶし のり みそ	にんにく しょうが にんじん しらたき えだまめ キャベツ こまつな たまねぎ とうもろこし もやし	636 28.0 18.7 2.1
4	水	ココアあげパン ギゆうにゆう チリ・コン・カン ひじきのサラダ ヨーグルト	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゆうにゆう きんときまめ ぶたにく ベーコン ひじき まぐろ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ トマト もやし きゅうり にんじん えだまめ	668 25.5 24.3 2.3
5	木	にらたまどん ギゆうにゆう こんさいのごまじる さつまいものだいずがらめ	こめ さとう あぶら さといも さつまいも ごま	ぎゆうにゆう とりにく だいず らんかくこ こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ たまご	えのき たまねぎ にら にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	649 26.3 23.0 2.0
6	金	ごはん ギゆうにゆう なっとう さけのみそだいずマヨネーズやき きつねあえ のっぺいじる	こめ だいずマヨネーズ さとう さといも でんぶん	ぎゆうにゆう さけ あぶらあげ とりにく とうふ こんぶ なっとう みそ	しょうが にんにく こまつな もやし だいこん ながねぎ こんにやく にんじん しめじ	639 29.9 19.0 1.8
9	月	ぶたどん ギゆうにゆう けんちんじる だいがくいも	こめ さとう あぶら さつまいも みずあめ でんぶん ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	しらたき たまねぎ にんじん にら もやし にんにく ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ しいたけ	661 22.2 23.5 1.9
10	火	ごはん ギゆうにゆう えのきサラダ いわしのねぎソースかけ じゃがいものみそしる はちみつレモンゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ゼリー	ぎゆうにゆう いわし みそ のり わかめ なまあげ にぼし とりにく	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん えのき こまつな たまねぎ	663 22.2 19.0 1.9
11	水	ごはん ギゆうにゆう やきぼうぎょうざ くきわかめのあえもの かじょうどうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゆうにゆう ぼうぎょうざ ハム くきわかめ ぶたにく なまあげ みそ	もやし きゅうり にんじん にんにく キャベツ たまねぎ こまつな しょうが ながねぎ	653 25.3 26.6 1.9
12	木	ごはん ギゆうにゆう レバーとポテトのレモンソース キムチなっとうあえ やさいとにくだんごのスープ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま はるさめ	ぎゆうにゆう ぶたレバー なっとう かつおぶし とりだんご	しょうが レモン はくさい もやし にんじん えのき チンゲンサイ ながねぎ こまつな たまねぎ	648 25.7 18.7 2.0
13	金	むぎごはん ギゆうにゆう カレーマポーどうふ ししゃものなんばんづけ かいそうとツナのごまサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ルウ でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず こもちししゃも わかめ ひじき とうふ まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ながねぎ きゅうり にんじん もやし	640 25.3 22.5 2.0
16	月	ハヤシライス ギゆうにゆう はるさめサラダ みかん	こめ じゃがいも あぶら ルウ はるさめ、ごま ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし とうもろこし みかん にんじん こまつな	639 20.0 17.8 1.9
17	火	ごはん ギゆうにゆう いかとさつまいものあげに きりぼしだいこんとチキンのごまあえ トックとわかめのスープ ラフランスゼリー	こめ さつまいも あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま トック ゼリー	ぎゆうにゆう いか とりにく ぶたにく わかめ	えだまめ だいこん きゅうり もやし こまつな とうもろこし チンゲンサイ ながねぎ はくさい にんじん えのき	652 23.7 19.2 2.0
18	水	ほうとうふううどん ギゆうにゆう あげさばのおろしだれ わふうとうふごまサラダ こくとうむしパン	うどん でんぶん あぶら さとう ごま むしパン ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう さば ハム のり かつおぶし とうふ	にんじん だいこん こんにやく かぼちゃ ながねぎ ゆず はくさい こまつな たまねぎ えのき	658 25.5 31.0 2.4
19	木	ブルコギどん ギゆうにゆう ワンタンスープ きなこまめ	こめ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず きなこ	にんにく ながねぎ たまねぎ しらたき えのき にんじん にら しいたけ りんご もやし	645 28.4 21.4 1.7
20	金	テーブルロール ギゆうにゆう ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーとキャベツのサラダ とうにゆうコーンポタージュ おこめのチョコケーキ	パン あぶら さとう ルウ こめこ ケーキ じゃがいも	ぎゆうにゆう ハンバーグ まぐろ ベーコン とうにゆう	トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ	654 24.2 27.7 2.3

◎こんだてひょうをみて、ひにちに○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しょくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.0 g	22.3 g	2.0 g

●2日(月) <おこと汁>

12月8日と2月8日を「事八日」と言います。この日に「おこと汁」という味噌汁を食べて健康を願ひ、
農作物の収穫を願う習わしがあります。大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにやく、小豆を入れた
味噌汁です。具たくさんで栄養豊富なうえ、寒い季節に体の芯から温まるため、心と体に効くと
考えられたそうです。

●6日(金) <のっぺい汁>

のっぺい汁は、佐賀県の郷土料理です。「のっぺい汁」や「ぬっぺい汁」と呼ばれることもあります。
” のっぺ ” や ” のっぺい ” とは、片栗粉を加えて汁をとろりとさせることを言います。
とろみのある汁に、里芋やにんじん、大根などの野菜がたくさん入っているのが特徴です。
冬の寒い時に体を温める汁物としても食べられ、しょう油、塩などで味付けします。

●18日(水) 冬至献立

とうじは、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日から
だんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を『太陽がよみがえる日』と信じていました。
この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを
払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。また、冬至に『ん』が付く食べ物を
食べると『運』を呼び込めるといわれています。なんきん(かぼちゃ)、にんじん、うどんをいれた、
『ほうとう風うどん』です。 しっかり食べて、たくさん運を呼びましょう。

大切なお知らせとお願い

- 献 立 内 容は、都合により変更する場合があります。
- 献 立 表のおもな材 料 表 記は、食物アレルギーのための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。
- 「食 品 材 料 一 覧 表」は、市ホームページにも掲載しています。
- 調 理 工 程において、食 品 製 造 工 場 及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。
- 揚げ油は数 回 続けて使用しています。
- 海産物などには、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。
- 給食センターでは、鶏 卵など加熱調理を要する食材については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、アレルギーに関しての完全 加熱を行っていない製 品もあります。
○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。
- 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、これらの食品をはじめ、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あります。

- ・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。



給食たより



浦安市千鳥学校給食センター
令和6年度 冬号

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



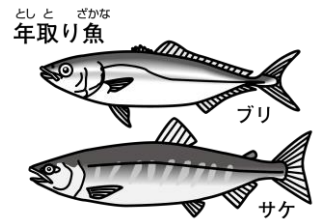
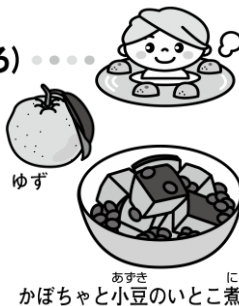
大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



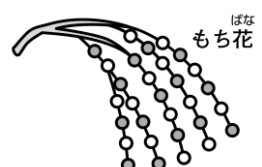
春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)



邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルゲンのひようきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
9	木	ぶたどん ぎゅうにゅう いもぜんざい きつねあえ	こめ さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき あぶらあげ	しらたき たまねぎ えのき しいたけ えだまめ にんにく ほうれんそう にんじん もやし	662 24.2 19.4 1.8
10	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう チリ・コン・カン キャベツとコーンのサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん かぶ	634 24.6 24.1 2.2
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ にくじゃが わふうとうふごまサラダ とうにゅうパニラだいふく	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも だいふく	ぎゅうにゅう こもちししゃも ハム とうふ のり ぶたにく	にんにく しょうが はくさい ほうれんそう たまねぎ えのき にんじん しらたき グリンピース	676 23.0 23.5 1.8
15	水	シーフードカレーライス ぎゅうにゅう さといもコロッケ グリーンサラダ	こめ あぶら じゃがいも ルウ パンこ さといも さとう	ぎゅうにゅう まぐろ いか しろいんげんまめ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん りんご キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ もやし	698 21.2 21.8 2.1
16	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき ごまあえ なまあげとじゃがいものにも	こめ さとう ごま じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ さば	こまつな もやし にんじん にんにく はくさい たまねぎ にら しょうが ながねぎ	673 27.3 27.7 2.1
17	金	トマトライスホワイトソースかけ ぎゅうにゅう やきにくサラダ フライビーンズ	こめ バター あぶら ルウ なまクリーム さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ とうにゅう ぶたにく だいず	トマト にんにく たまねぎ しめじ パセリ しょうが だいこん きゅうり こまつな にんじん	633 25.1 23.3 2.0
20	月	ごはん ぎゅうにゅう かつおのケチャップあげ わかめのごまサラダ トックスープ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう かつお わかめ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ もやし きゅうり えのき ながねぎ はくさい にんじん	621 27.3 17.0 2.1
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうふのにも いそべあえ さつまいもとまめのあまからあえ	こめ あぶら さとう さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ のり いんげんまめ だいず きんときまめ	しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ えのき ほうれんそう しらたき もやし	617 21.8 18.6 1.8
22	水	マーボーラーメン ぎゅうにゅう じゃがいものごまサラダ さつまいもとくりのタルト	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも ごま タルト さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ まぐろ だいず	しょうが にんにく にんじん しいたけ にら きゅうり ながねぎ	619 22.9 25.8 2.0
23	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそだれかけ なっとうあえ にくだんごともずくのスープ ヨーグルト	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう さわら なっとう かつおぶし のり とりだんご とうふ ヨーグルト みそ もずく	しょうが はくさい にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ	621 30.1 16.8 1.7
24	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのねぎソースかけ もやしとなのはなのあえもの とうふとりのみそしる プリン	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう いわし まぐろ あぶらあげ のり みそ とうふ	しょうが にんにく ながねぎ なばな キャベツ にんじん こまつな もやし だいこん	660 27.1 23.8 2.2
27	月	しよくパン ぎゅうにゅう いかとポテトのスパイシーあげ わなしドレッシングサラダ かぼちゃのとうにゅうシチュー いちごジャム	パン でんぷん じゃがいも あぶら さとう ルウ ジャム	ぎゅうにゅう いか ハム とりにく とうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり なし かぼちゃ にんじん	653 27.2 24.1 2.1
28	火	ごはん ぎゅうにゅう たらとれんこんのねぎしおあげ てづくりごまふりかけ かすじる りんご	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう たら かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	れんこん しょうが にんにく ながねぎ えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ りんご	649 27.7 20.5 2.3
29	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわなしソースかけ ふゆやさいいりかきたまじる えのきサラダ はちみつレモンゼリー	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ のり あぶらあげ とりにく たまご とうふ	なし こまつな もやし えのき だいこん はくさい かぶ ごぼう ながねぎ にんじん	658 23.7 18.7 2.0
30	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき おひたし こんさいのごまじる きゅうしよくしゅうかんゼリー	こめ むぎ あぶら さといも ごま ゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし こまつな にんじん ごぼう れんこん ながねぎ だいこん	629 26.8 22.7 1.5
31	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう おふのラスク (きなこあじ) フレンチサラダ	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ しろいんげんまめ ふ きなこ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん	697 21.9 22.4 1.9

◎こんだてひようをみて、ひにちに○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.1 g	21.9 g	2.0 g

●9日(木)・・・いもぜんざい

日本は昔から、お正月に供えたかがみもちで「ぜんざい」を作る習慣があります。甘く煮たあずき

とおもちが入った「ぜんざい」を食べて、1年間の健康を願います。給食では、おもちのかわりに

さつまいもが入った、甘くてやさしい味のいもぜんざいです。

●22日(水)・・・お話給食「こまったさんのラーメン」をイメージして

「こまったさんのラーメン」にはおいしそうなラーメンがたくさん登場します。その中から、

こまったさんが最後に作った麻婆ラーメンをイメージして作りました。「こまった。こまった。」

と言いながら。楽しく料理を仕上げていくこまったさん。給食センターの調理員さんたちも、

こまったさんのように、毎日、楽しく給食を作っています。

●24日(金)～30日(木)〈全国学校給食週間〉

明治22年に山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止にされながらも、様々な

歴史をたどり、現在まで続いています。給食週間には市川産の和なしを使ってハンバーグのソースや

サラダのドレッシングを作ります。その他にも、千葉県でとれた食材を多く使った献立を出します。

食べものに感謝し、どのような人たちの協力を得て皆さんの口に入っているか、よく考える週にしましょう。

大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。

○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。

必要の方は担任教諭に申し出てください。

○「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、

調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。

○揚げ油は数回続けて使用しています。

○海産物などには、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。

○給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。

○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。

○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、これらの食品をはじめ、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あります。



令和7年2月

こんだてよてい表(小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第二調理場

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちようしをとのえる (カロテン・ビタミンC)	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう あげいわしのかばやき はくさいときゅうりのサラダ みぞれじる ふくまめ	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし だいず ウインナーソーセージ かまぼこ あぶらあげ とりだんご とうふ	しょうが はくさい きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし だいこん こんにやく にんじん こまつな にんにく	630 27.1 22.7 2.3
4	火	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー カリフラワーとキャベツのサラダ キャラメルポテト	こめ あぶら さとう ルウ さつまいも キャラメルシュガー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ りんご グリンピース カリフラワー キャベツ こまつな えだまめ にんじん	664 21.4 18.4 1.5
5	水	ぎゅうにゅう ビビンバ(にく・ナムル・ごはん) はるさめスープ ミニたいやき	こめ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ たいやき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こんにやく ながねぎ にんにく しょうが もやし にんじん にら こまつな しいたけ はくさい	616 25.4 15.9 2.0
6	木	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのケチャップあえ フレンチサラダ ピリからとうにゅうみそしる りんご	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ チンゲンサイ だいこん ごぼう ながねぎ りんご にんにく もやし	645 25.2 22.5 2.4
7	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ なっとうあえ けんちんじる	こめ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし のり とりにく とうふ こんぶ	もやし はくさい にら だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ しめじ こんにやく	589 23.9 22.3 1.5
10	月	ぎゅうにゅう ブルコギどん ライスヌードルスープ ポテトフライ	こめ はるさめ あぶら さとう ライスヌードル じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ にんじん もやし こまつな だいこん はくさい たまねぎ りんご	620 22.7 21.0 1.9
12	水	こくとうしよくパン ぎゅうにゅう いかのスパイシーあげ ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームに はちみつ	パン でんぶん あぶら さとう ルウ なまクリーム はちみつ バター	ぎゅうにゅう いか まぐろ とうにゅう ペーコン チーズ しろはなまめ しろいんげんまめ	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい エリンギ	662 29.9 24.5 2.1
13	木	ぎゅうにゅう カレーライス わふうとうふごまサラダ ココアまめ	こめ じゃがいも あぶら ルウ ごまあぶら ごま ココア でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ のり かつおぶし だいず とうふ	しょうが にんにく たまねぎ りんご はくさい ほうれんそう にんじん えのき	679 25.1 22.2 1.7
14	金	ぎゅうにゅう ぶたどん(むぎごはん) わかめスープ あげざといものあおのりふうみ	こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ あおさ	しらたき たまねぎ もやし だいこん にんじん はくさい にんにく	626 24.3 21.1 2.1
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ ツナサラダ とんじる	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん レモン だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ きゅうり	640 27.2 22.3 2.0
18	火	ぎゅうにゅう ちゃんぽん(スープ・めん) さつまいもサラダ マーラーカオ	ちゅうかめん あぶら さつまいも だいずマヨネーズ さとう むしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いか えび こんぶ とうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ にんにく とうもろこし きゅうり しょうが	646 23.1 25.1 2.3
19	水	わかめごはん ぎゅうにゅう いなだのはちみつつくろずあんかけ れんこんサラダ おでん	こめ でんぶん あぶら さとう はちみつ ごま じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう いなだ ハム あおのりボール ちくわ こんぶ	しょうが えだまめ れんこん にんじん とうもろこし だいこん こんにやく きゅうり	666 26.2 23.3 2.5
20	木	ぎゅうにゅう にしよくごはん (いりたまご・とりそぼろ・ごはん) なめこじる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご らんかくこ とりにく だいず とうふ かまぼこ あぶらあげ こんぶ みそ	えだまめ こんにやく エリンギ たまねぎ しょうが なめこ だいこん にんじん こまつな ながねぎ	602 27.2 22.2 2.2
21	金	ごはん ぎゅうにゅう やさしいぎょうざ きゅうりのサラダ にくじゃが ふじさんゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ぶたにく とりにく	きゅうり はくさい えだまめ たまねぎ にんじん だいこん グリンピース もやし しらたき	662 20.9 21.2 1.8
25	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう チリ・コン・カン キャベツのおかかサラダ りんごヨーグルト	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ペーコン とりにく かつおぶし りんごヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ カリフラワー こまつな にんじん	669 25.4 24.3 2.2
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものこうみあげ わかめサラダ カレーマーボー豆腐 はちみつレモンゼリー	こめ ごま ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ルウ ゼリー	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく だいず とうふ わかめ	しょうが にんにく にんじん だいこん もやし とうもろこし たまねぎ きゅうり	709 24.5 21.5 2.1
27	木	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ABCスープ なのはなとコーンのサラダ プリン	こめ あぶら さとう でんぶん マカロニ じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ とりにく	だいこん とうもろこし なばな きゅうり たまねぎ こまつな にんじん	696 29.5 22.5 2.3
28	金	ぎゅうにゅう ハヤシライス さつまいもチップのあまからあげ ほうれんそうのサラダ	こめ あぶら ルウ さつまいも はちみつ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ のり	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ほうれんそう はくさい とうもろこし にんじん	682 19.6 23.9 1.9

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくじっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	24.9 g	22.1 g	2.0 g

きゅうしよく
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、これらの食品をはじめ、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あります。

なぜ、節分に豆をまくの？

2025年の節分は
2月2日です。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを
「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招く
ための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。今年は2月2日が節分ですが、
給食では3日に福豆が出ます。

たいせつ し ねが
大切なお知らせとお願い

◎献立内容は、都合により変更する場合があります。
◎献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。
必要の方は担任教諭に申し出てください。
◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。
◎揚げ油は数回続けて使用しています。
◎海産物などには、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。
◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については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、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
がっこうきゅうしよくえいせいかんりきじゅんもと
◎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。

かん せん しよう ま からだ
感染症に負けない体をつくろう*****

てあろ
手洗い・うがい

バランスの
とれた食事

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠

てきと 運動
適度な運動

日 曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
		おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
3月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのごまだれあげ わかめのすましじる なっとうあえ さくらもち	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま さくらもち	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ わかめ のり なっとう かつおぶし	ながねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな はくさい もやし だいこん	693 27.9 21.0 2.0
4火	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツカレーライス だいずマヨネーズサラダ	こめ じゃがいも あぶら ルウ こむぎこ パンこ だいずマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ	にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	644 25.7 21.6 1.7
5水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ししゃものスパイシーあげ いそべあえ なのはなふりかけ みかんゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく のり こもちししゃも	にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース にんにく もやし はくさい、こまつな	602 20.6 18.2 1.8
6木	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ツナサラダ さつまいもとくりのタルト	スパゲティ あぶら さとう タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし もやし にんじん	628 23.6 24.3 1.6
7金	ぎゅうにゅう ぶたごまキムチどん(むぎごはん) ワントンスープ ヨーグルトあえ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま ワントンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ ながねぎ にら にんじん もやし りんご しょうが はくさい しいたけ パインアップル にんにく おうとう	651 25.0 19.5 2.0
10月	ぎゅうにゅう ごまニラにくみそめん(にくみそ・めん) とりつつみれとはくさいのスープ プリン	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりつつみれ みそ	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ はくさい にんじん にら	668 31.3 26.3 2.4
11火	ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ チキンサラダ だいずのあおのりあげ	こめ じゃがいも あぶら ルウ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく だいず あおさ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	698 25.9 21.6 1.7
12水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのみそに ちくわのてんぷら えのきサラダ チーズ	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず みそ ちくわ あおさ のり チーズ	ながねぎ だいこん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ もやし えのき にんじん こまつな	636 25.7 25.5 2.3
13木	しよくパン ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ カレーのハーブあげ やさしいサラダ いちごジャム	パン じゃがいも ルウ あぶら でんぶん はるさめ さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう カレー まぐろ	たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく えだまめ きゅうり キャベツ	658 29.6 24.4 2.2
14金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめごまサラダ さつまいもとまめのこくとうあげ	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま くろざとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ まぐろ いんげんまめ だいず だいず きんときまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ もやし ながねぎ きゅうり	643 23.8 19.7 1.7
17月	せきはん ごましお ぎゅうにゅう さわらのあまからあげ ハムとなばなのあえもの すましじる おいわいさくらゼリー	もちごめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ゼリー ごま	あずき ぎゅうにゅう さわら ハム とりにく とうふ わかめ こんぶ	しょうが たまねぎ なばな もやし にんじん とうもろこし だいこん ながねぎ	639 25.9 19.9 1.9

◎こんだてひょうをみて、ひにちに○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくせつしゅきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 みまん g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	25.9 g	22.0 g	1.9 g

●3月3日(月) さくらもち

「さくらもち」は、関東風と関西風の2つの種類があり、見た目も食べた感じも少し違います。

関東風の「さくらもち」は、小麦粉でできた生地を薄く焼いたものに「あんこ」を巻いたり、
挟んだりして作ります。クレープのような見た目が特徴です。関西風の「さくらもち」は、
蒸したもち米の中に「あんこ」を包んで作るため、おはぎのようにツブツブとした見た目と、
もちっとした食感が特徴です。給食では、関西風をだします。



たいせつ し ねが

大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。

○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための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。
ひつよう なた たんにん きょうゆ もう で
必要な方は担任教諭に申し出てください。

○「食 品 材 料 一 覧 表」は、市ホームページにも掲載しています。

○調理工程において、食 品 製 造 工 場 及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性あります。

○揚げ油は数回続けて使用しています。

○海産物などには、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。 

○給食センターでは、鶏 卵など加熱調理を要する食材については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、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。

○学 校 給 食 衛 生 管 理 基 準 に 基 づ き、学 校 給 食 は 持 帰 り 不 可 能 で ください。

○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、これらの食品をはじめ、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あります。

・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。

●3月17日(月) 赤飯

6年生の卒業や他の学年の進級をお祝いしてします。昔から、赤飯の赤い色は、
邪気(人に害を与えようとするこころ)をはらうという言い伝えがあり、お祝い事の時には、
よく登場しました。もち米を蒸して食べる習慣は、古い日本の文化であり、赤飯は特別な
料理のひとつです。



1年間ありがとうございました！

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。

いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。
仲間と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

卒 業 生 の 皆 さ ん へ **ご卒業おめでとうございます！**

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸を膨らませて
いることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったり
する機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。
今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



給食たより



浦安市千鳥学校給食センター

令和6年度 春号



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

今年度の給食もあと少しで終わります。残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



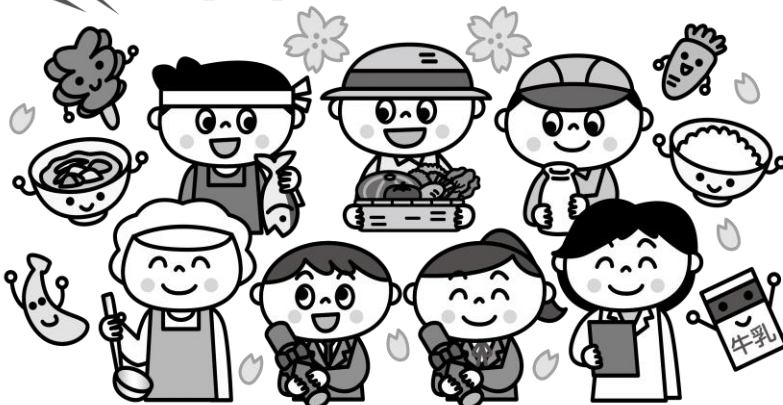
給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた



ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。