

日	曜	献立	主 な 材 料 と そ の は た ら き ＊ ア レ ル ゲ ン の 標 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)	
12	金	ご飯 牛乳 鯖のスタミナ揚げ 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、鯖、鶏肉、わかめ、かまぼこ、豆腐、昆布、ハム、のり	生姜、にんにく、たけのこ、長葱、小松菜、人参、えのきたけ、ほうれん草、とうもろこし、キャベツ	米、でん粉、油、砂糖、お祝いいちごゼリー	808 32.7 22.8 2.3
15	月	チキンカレーライス（麦ご飯） 牛乳 ツナとマカロニのドレッシング和え プリン	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、きゅうり、キャベツ	麦 米、じゃがいも、油、砂糖、 ルウ、マカロニ、プリン	870 29.1 26.0 2.2
16	火	ご飯 牛乳 たらのチリソース揚げ コーンとポテトのごまドレ和え 大根と生揚げの煮物 清見オレンジ	牛乳、鯖、まぐろ、鶏肉、生揚げ	長葱、にんにく、生姜、きゅうり、人参、とうもろこし、大根、玉葱、枝豆、こんにゃく、清見オレンジ	米、でん粉、油、砂糖、じゃがいもごま油、ごま	860 34.5 27.8 2.0
17	水	牛乳 親子丼 春野菜味噌汁 さつまいもチップ	牛乳、鶏肉、なると、鶏卵、卵殻粉、豚肉、油揚げ、豆腐、昆布、 味噌	人参、玉葱、しめじ、枝豆、キャベツ、さやえんどう	米、油、砂糖、でん粉、さつま芋	793 31.4 25.0 2.3
18	木	カルシウムパン いちごジャム 牛乳 いかのレモン揚げ 豆入りコーンクリームシチュー ツナとブロッコリーのサラダ	牛乳、いか、鶏肉、大豆、大豆粉、豆乳、チーズ、まぐろ	レモン、玉葱、エリンギ、人参 とうもろこし、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんにく	パン、でん粉、油、砂糖、じゃがいも、ルウ、ジャム	853 38.1 29.5 3.3
19	金	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 焼き餃子 中華春雨サラダ 小袋りんご	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、大豆粉、味噌、鶏肉	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、にら、椎茸、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、もやし、りんご	麦 米、油、ごま油、でん粉、砂糖、餃子の皮、春雨、ごま	851 28.5 25.1 2.1
22	月	ご飯 牛乳 鯖の文化干し 豆乳入り豚汁 ひじきの炒り煮 フルーツミックスゼリー	牛乳、鯖、豚肉、生揚げ、豆乳、味噌、昆布、ひじき、鶏肉、さつま揚げ	人参、大根、しめじ、こんにゃく、長葱、ごぼう、しらたき、枝豆	米、油、じゃがいも、砂糖、ゼリー	849 32.4 29.0 2.7
23	火	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カレーサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、ベーコン、白いんげん豆、大豆粉、まぐろ、かたくちいわし	人参、玉葱、トマト、生姜、にんにく、アスパラガス、キャベツ	パン、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ	836 30.5 30.0 2.7
24	水	牛乳 中華丼 コーンとわかめのスープ 揚げじゃががおさ風味	牛乳、豆腐、鶏肉、わかめ、豚肉、うずら卵、いか、なると、卵殻粉、あおさのり	生姜、玉葱、人参、とうもろこし えのきたけ、にんにく、もやし、キャベツ、チンゲンサイ	米、春雨、油、でん粉、砂糖、ごま油、じゃがいも	801 29.7 25.8 2.2
25	木	牛乳 キャベツ味噌ラーメン いかのレモンドレッシングサラダ 蒸しパン（卵ミルク）	牛乳、豚肉、大豆、味噌、昆布、わかめ、いか	とうもろこし、もやし、人参、しめじ、長葱、キャベツ、にんにく、生姜、きゅうり、大根、レモン、玉葱	中華麺、油、砂糖、ごま、蒸しパン	796 26.5 27.7 2.5
26	金	飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ（2） 肉じゃが 磯香和え	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、のり	玉葱、人参、しらたき、小松菜、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	829 30.1 24.2 2.5
30	火	牛乳 豚丼 白玉入り卵スープ ゼリーポンチ	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏卵、鶏肉、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、大根 チンゲンサイ、長葱、とうもろこし うんしゅうみかん、パイン、りんご	米、砂糖、油、白玉餅、でん粉、ゼリー	818 28.6 19.7 2.3

◎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	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 0 kcal	3 1 . 0 g	2 6 . 1 g	2 . 4 g

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があります。

○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、パカンナッツ、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があります。

- ・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。



【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 3 5 1－2 2 5 6

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。

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。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

	生徒 (12～14歳)
エネルギー	8 3 0 kcal
たんぱく質 (%)	エネルギーの13～20%
脂質 (%)	エネルギーの20～30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2 (mg)	0.6mg
ビタミンC (mg)	35mg
食物繊維 (g)	7.0g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…生徒 (12～14歳) 3mg

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)



日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの標記ではありません			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)	
①	水	ご飯 牛乳 大根と豆腐のオイスター煮 春巻き 磯香和え	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、のり、豚肉	大根、玉葱、しめじ、人参、こんにゃく、枝豆、にんにく、生姜、キャベツ、小松菜、もやし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 春雨、春巻きの皮	851 25.2 32.8 2.0
②	木	たまご丼 牛乳 油揚げとかぶのみそ汁 わかめとツナのごま酢和え ミニ柏餅	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、味噌 昆布、煮干し、鶏肉、大豆、鶏卵、卵殻粉、わかめ、まぐろ	小松菜、かぶ、人参、キャベツ、生姜 エリンギ、玉葱、枝豆、きゅうり 切干し大根、もやし、とうもろこし	米、じゃがいも、油、春雨、砂糖、でん粉 ごま油、ごま、柏もち	812 31.8 22.5 2.5
⑦	火	ご飯 牛乳 さわらのコチュジャン揚げ プルコギ風炒め 和風ワントンスープ	牛乳、豚肉、なると、昆布、鰯	キャベツ、大根、人参、長葱、にんにく、玉葱、ピーマン、もやし、りんご、生姜	米、ワントンの皮、でん粉、油、 はちみつ、砂糖、春雨、ごま、 ごま油	814 30.2 24.2 2.2
8	水	テーブルロールパン いちごジャム 牛乳 スパゲティミートソース ツナとアスパラのサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、チーズ まぐろ	生姜、にんにく、玉葱、人参、椎茸、セロリ、 エリンギ、トマト、キャベツ、きゅうり、グリーン ピース、アスパラガス、とうもろこし	パン、スパゲティ、油、砂糖、米粉 バター、ジャム	843 30.7 28.9 2.8
⑨	木	ご飯 牛乳 レバーのケチャップ和え 春雨とわかめの中華和え じゃが芋とうずら卵の煮物 小袋りんご	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、うずら卵、昆布、卵殻粉、豚レバー、わかめ、まぐろ	生姜、人参、玉葱、こんにゃく、しめじ、 にんにく、きゅうり、もやし、りんご	米、じゃがいも、砂糖、油、でん粉、 春雨、ごま、ごま油	861 31.8 25.1 2.4
10	金	カレーライス（麦ご飯） 牛乳 キャベツとコーンのサラダ ブルーベリータルト	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、 エリンギ、トマト、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり	麦 米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ でん粉、タルト	865 25.7 27.4 2.2
⑬	月	ご飯 牛乳 さばのスタミナ焼き 納豆和え 根菜の味噌汁 青梅ゼリー	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、昆布、鯖 納豆、鰹節、のり	大根、人参、ごぼう、長葱、にんにく 生姜、りんご、もやし、小松菜	米、じゃがいも、砂糖、でん粉、油 ゼリー	803 29.8 27.1 2.2
⑭	火	豚丼 牛乳 たまごとキャベツのスープ ゼリーポンチ	牛乳、鶏卵、豆腐、鶏肉、わかめ、 卵殻粉、豚肉、油揚げ	キャベツ、生姜、えのきたけ、大根、 人参、にんにく、玉葱、エリンギ、 しらたき、りんご、パイン、黄桃	米、でん粉、油、春雨、砂糖、ゼリー	791 29.3 20.6 2.0
15	水	セルフコロッケパン（コッペパン ソース ポテトコロッケ） 白菜のチャウダー 野菜とわかめのカレーサラダ 牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 豆乳、チーズ、わかめ、まぐろ	エリンギ、セロリー、玉葱、人参、白菜、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、にんにく	パン、米粉、ルウ、生クリーム、バター、 油、コロッケ、砂糖	812 28.9 32.1 3.4
⑯	木	麦ご飯 牛乳 ししゃものスパイシー揚げ（2） 春雨サラダ 野菜と生揚げの中華味噌煮	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌 子持ちししゃも、ハム	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、 きゅうり、もやし、とうもろこし	麦 米、油、砂糖、ごま油、でん粉、春雨	812 31.1 30.0 2.3
⑰	金	けんちんうどん いかの南蛮漬け マヨネーズサラダ 蒸しパン（ココア） 牛乳	鶏肉、油揚げ、なると、昆布、鰹節粉 牛乳、いか、まぐろ	ごぼう、大根、長葱、人参、白菜、 しめじ、生姜、きゅうり、とうもろこし	うどん、でん粉、油、砂糖、 じゃがいも、マヨネーズ、蒸しパン	787 24.7 32.0 2.4
⑳	月	ご飯 牛乳 ヨーグルト 揚げ鶏の黒酢がらめ わかめの味噌汁 ニラともやしのピリ辛和え	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、油揚げ、 味噌、昆布、鰹節粉、鶏肉、ヨーグルト	大根、人参、キャベツ、長葱、もやし にら、にんにく	米、でん粉、油、砂糖、ラー油、ごま油、 ごま	812 33.0 24.1 2.1
㉑	火	海鮮あんかけ麺 牛乳 荳わかめと大根のサラダ 蒸しパン（卵ミルク） 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、むきえび、 さつま揚げ、くきわかめ、まぐろ、かたく ちいわし	チンゲンサイ、人参、白菜、しめじ もやし、生姜、にんにく、きゅうり、 大根、こんにゃく	中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油 蒸しパン	840 35.4 33.8 2.9
㉒	水	ご飯 牛乳 小袋りんご たらとポテトのチリソース揚げ えのきサラダ 麻婆豆腐	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、味噌、鰯 のり	生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、長葱、 人参、えのきたけ、小松菜、もやし、りん ご	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ラー油、 じゃがいも	882 32.6 26.5 2.1
㉓	木	ご飯 牛乳 はちみつレモンゼリー きびなごカリカリフライ（2） ごまドレサラダ 豚肉と根菜のピリ辛煮	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ 子持ちきびなご、あおさのり	大根、玉葱、長葱、人参、枝豆、生姜 こんにゃく、キャベツ、小松菜、 きゅうり、とうもろこし、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 ごま油、ごま、ゼリー	860 25.7 23.7 1.8
24	金	ハヤシライス 牛乳 じゃこ入り海草サラダ 小袋抹茶大豆	牛乳、豚肉、白いんげん豆 ちりめんじゃこ、まぐろ、わかめ 大豆	玉葱、しめじ、人参、グリーンピース トマト、キャベツ、とうもろこし	米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖、でん粉 春雨、ごま油、ごま	813 27.5 22.6 1.8
27	月	きな粉揚げパン 牛乳 小袋小魚カレー風味 ウィンナーと白いんげん豆のトマトクリーム煮 野菜とマカロニのレモンドレッシングサラダ	きな粉、牛乳、チーズ、白いんげん豆、 ソーセージ、まぐろ、かたくちいわし	玉葱、人参、トマト、きゅうり 黄パプリカ、キャベツ、レモン	パン、油、砂糖、じゃがいも、生クリーム マカロニ	824 29.6 31.5 2.8
㉘	火	豆ドライカレー（ご飯） 牛乳 春雨スープ さつま芋チップ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、なると、豆腐	にんにく、生姜、玉葱、人参、エリンギ、 枝豆、パセリ、キャベツ、もやし、小松菜	米、ルウ、油、砂糖、米粉、春雨 さつま芋	778 28.8 22.0 2.1
㉙	水	ご飯 牛乳 フルーツミックスゼリー かつおのガーリックフライ ソース ほうれん草とハムのごま和え 卵入りおろし白玉汁	牛乳、鶏肉、なると、鶏卵、油揚げ、 昆布、かつお、あおさのり、ハム	大根、人参、こんにゃく、小松菜 にんにく、ほうれん草、もやし、生姜	米、白玉餅、でん粉、パン粉 小麦粉、 油、ごま油、砂糖、ごま、ゼリー	850 32.0 22.5 2.3
30	木	カルシウムパン 牛乳 プリン ハンバーグトマトソースかけ ベーコンとレタスのスープ スパゲティサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 ハンバーグ、まぐろ	レタス、人参、玉葱、セロリー、生姜 エリンギ、にんにく、トマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン、じゃがいも、油、砂糖、 スパゲティ、プリン	868 37.6 31.5 3.4
㉑	金	ご飯 牛乳 さばの文化干し おかか和え 肉じゃが レモンヨーグルト	牛乳、豚肉、鯖、油揚げ、鰹節 ヨーグルト	玉葱、人参、しらたき、小松菜、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖	852 33.0 27.1 2.4

2日（木）『こどもの日献立』：かぶやきゃべつなど春に旬を迎える食材を使った給食です。デザートにミニ柏餅を出します。よくかんで食べましょう。

◎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	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 0 kcal	3 0 . 2 g	2 7 . 0 g	2 . 4 g

- ・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があります。
--

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、茹で汁、調理器具等）から食物アレルギー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での殺菌加熱であり、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。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

○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。



日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの標記ではありません			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)	
3	月	中華丼 牛乳 わかめとワントンのスープ フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、豚肉、いか うずら卵、なると	とうもろこし、長葱、もやし、えのきたけ 生姜、にんにく、人参、白菜、玉葱、黄桃 チンゲンサイ、エリンギ、りんご、パイン	米、ワントンの皮、油、砂糖、ごま油 でん粉、白玉餅	804 29.6 18.8 2.1
4	火	ご飯 牛乳 小袋味付き大豆 ししゃものレモン風味(2) じゃがいもと生揚げの煮物 磯辺和え	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ 子持ちししゃも、のり、大豆	生姜、玉葱、人参、枝豆、こんにゃく レモン、小松菜、もやし	米、油、じゃがいも、砂糖、でん粉	842 31.7 27.2 2.6
5	水	セルフミートサンド(コッペパン ミートソース煮) シーフードシチュー 牛乳 フルーツミックスゼリー キャベツとマカロニのカレードレッシング和え	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、むきえび、いか 白いんげん豆、豆乳、チーズ	にんにく、生姜、玉葱、人参、エリンギ とうもろこし、パセリ、きゅうり キャベツ	パン、油、砂糖、でん粉、じゃがいも 米粉、ルウ、バター、生クリーム マカロニ、ゼリー	865 36.9 29.3 3.3
6	木	ご飯 メンチカツ ソース 牛乳 生揚げとうずら卵のオイスター煮 水菜と大根の梅サラダ	牛乳、鶏肉 豚肉、生揚げ うずら卵、卵殻粉	玉ねぎ、生姜、にんにく、玉葱 チンゲンサイ、人参、白菜、水菜、大根 きゅうり、とうもろこし、梅肉	米、油、砂糖、でん粉、ごま、パン粉 小麦粉	863 32.7 32.3 2.5
7	金	担々麺 牛乳 野菜のハーブドレッシングサラダ 蒸しパン(キャロット)	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆乳	もやし、人参、長葱、チンゲンサイ エリンギ、生姜、にんにく、キャベツ きゅうり、黄パプリカ	中華麺、油、ごま油、砂糖、ラー油、ごま 蒸しパン	808 28.5 33.9 2.2
10	月	ご飯 牛乳 ヨーグルト 鯖のピリ辛味噌だれがけ 茎わかめの金平 冬瓜入りすまし汁	牛乳、鯖、味噌、くきわかめ、さつま揚げ 鶏肉、豆腐、油揚げ、昆布、鰹節粉 ヨーグルト	生姜、こんにゃく、人参、冬瓜 えのきたけ、小松菜、ごぼう、長葱	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	819 32.9 27.5 2.4
11	火	シナモン揚げパン 牛乳 大豆と豚肉のトマト煮 野菜とマカロニのドレッシング和え	牛乳、豚肉、大豆、大豆粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト きゅうり、キャベツ、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ	818 29.4 30.5 2.3
12	水	ご飯 牛乳 メロンミルクプリン あじの南蛮漬け 呉汁 ニラともやしのピリ辛和え	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、豆乳、味噌 昆布、あじ	人参、大根、しめじ、こんにゃく、長葱 生姜、もやし、にら	米、じゃがいも、でん粉、油、砂糖 ごま油、ごま、ミルクプリン	814 31.0 23.6 2.0
13	木	エッグチーズツナカレーライス(麦ご飯) キャベツとブロッコリーのサラダ シークワサータルト 牛乳	牛乳、まぐろ、うずら卵、卵殻粉、チーズ	玉葱、人参、グリーンピース、生姜 にんにく、トマト、とうもろこし ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	麦 米、じゃがいも、油、ルウ、米粉 砂糖、タルト	878 25.9 28.7 2.3
14	金	ご飯 小袋焼きのり 牛乳 揚げ鰯の蒲焼き 大根のそぼろ煮 キャベツと小松菜のナムル	牛乳、鶏肉、生揚げ、大豆、鰯、のり	大根、こんにゃく、人参、玉葱、枝豆 生姜、キャベツ、小松菜、もやし とうもろこし	米、砂糖、でん粉、油、ごま油、ごま	815 33.3 26.9 2.1
17	月	たまご丼 牛乳 豚汁 豆入りさつま芋チップ	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、昆布、煮干し 鶏肉、大豆、凍り豆腐、鶏卵、卵殻粉	ごぼう、大根、長葱、人参、しめじ こんにゃく、生姜、えのきたけ、玉葱 枝豆	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 さつま芋	855 33.6 27.6 2.1
18	火	カルシウムパン はちみつ小袋 牛乳 ハンバーグバーベキューソースかけ カレーポトフ 人参ドレッシングサラダ	牛乳、ハンバーグ、ソーセージ	玉葱、生姜、にんにく、りんご、レモン 人参、セロリー、キャベツ、かぶ ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	パン、油、砂糖、はちみつ、でん粉 じゃがいも	801 33.0 26.8 3.5
19	水	ご飯 牛乳 ぶどうヨーグルト 子持ちわかさぎの磯香フリッター(2) 肉じゃが きゅうりと切干大根のごま和え	牛乳、豚肉、子持ちわかさぎ ぶどうヨーグルト	玉葱、人参、しらたき、さやいんげん 切干し大根、きゅうり、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、ラー油 ごま油、ごま、小麦粉	824 26.8 25.1 1.9
20	木	ご飯 牛乳 アセロラゼリー たらのチリソース揚げ もずく入り卵スープ ツナと野菜の炒め物	牛乳、鯖、鶏肉、鶏卵、もずく、豆腐 卵殻粉、まぐろ、油揚げ	長葱、にんにく、生姜、玉葱、人参 えのきたけ、キャベツ、もやし、ピーマン	米、でん粉、油、砂糖、春雨、ごま ごま油、ゼリー	817 31.7 25.4 2.0
21	金	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 サイダーゼリーのフルーツ和え 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、白いんげん豆 かたくちいわし	玉葱、人参、グリーンピース、しめじ トマト、りんご、パイン、黄桃	麦 米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉、ゼリー	805 26.5 17.1 1.6
24	月	豚キムチ丼 牛乳 卵入りトックスープ 揚げじゃがのあおさ風味	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆腐、わかめ あおさのり	白菜、もやし、玉葱、しらたき、人参 にら、生姜、にんにく、とうもろこし えのきたけ、長葱	米、砂糖、ごま油、ごま、でん粉、トック 油、じゃがいも	840 29.8 27.0 2.5
25	火	コッペパン りんごジャム 牛乳 スパゲティなす入りツナトマトソース ごまドレサラダ	牛乳、まぐろ、ベーコン、大豆	生姜、にんにく、エリンギ、玉葱、なす 人参、トマト、パセリ、キャベツ きゅうり、小松菜、とうもろこし、もやし	パン、油、砂糖、米粉、スパゲティ ごま油、ごま、ジャム	840 29.7 28.4 3.0
26	水	ご飯 牛乳 冷凍みかん かつおの कोरोコ揚げ 八宝味噌汁 じゃがいものカレー炒め	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、鰹節粉、昆布 味噌、鰹、ソーセージ	えのきたけ、ごぼう、大根、長葱、人参 白菜、生姜、にんにく、枝豆、玉葱 とうもろこし、パセリ、みかん	米、でん粉、油、砂糖、じゃがいも	850 32.3 25.4 2.1
27	木	ご飯 牛乳 にら入り麻婆豆腐 わかめサラダ おふのバターキャラメルラスク	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、わかめ	生姜、にんにく、玉葱、長葱、にら、人参 エリンギ、きゅうり、とうもろこし もやし、キャベツ	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ラー油 麩、バター	807 27.7 25.8 1.8
28	金	豆ドライカレー(ご飯) はちみつレモンゼリー フォー(ライスヌードルのスープ) 茎わかめとこんにゃくのサラダ 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、なると くきわかめ	にんにく、生姜、玉葱、人参、椎茸、枝豆 パセリ、もやし、にら、えのきたけ、大根 きゅうり、とうもろこし、こんにゃく	米、ルウ、油、砂糖、米粉 ライスヌードル、ゼリー	828 29.9 19.1 2.7

・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	30.6 g	26.3 g	2.4 g



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

4日(火)『かみかみ献立』

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

給食では、ししゃも、生揚げ、大豆など噛み応えのある食材を使います。

よく噛んで食べましょう。

14日(金)『千葉県民の日献立』

6月15日は千葉県民の日です。14日に千葉県産のいわしを使った「揚げ鰯の蒲焼き」や千葉県産の「のり」を出します。また、大根、人参、小松菜、キャベツなど千葉県でよくとれる食材を使います。

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、マカミアナッツ、そばです。
- なお、上記の食品をはじめ、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ありま。
- 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。



日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの標記ではありません			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)	
1	月	カルシウムパン 牛乳 ポークビーンズ あじのレモンソース揚げ マカロニのカレードレッシング和え	牛乳、豚肉、大豆、あじ	人参、玉葱、トマト、生姜、にんにく レモン、きゅうり、キャベツ とうもろこし	パン、じゃがいも、砂糖、油、でん粉 マカロニ	869 38.1 32.1 3.1
2	火	ビビンバ (ご飯・肉・ナムル) 牛乳 たまごスープ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、大豆、鶏卵、鶏肉、豆腐 わかめ、卵殻粉	こんにゃく、にんにく、生姜、長葱 もやし、人参、小松菜、玉葱、キャベツ、 とうもろこし、みかん	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま 春雨	779 30.9 23.2 2.2
3	水	黒糖コッペパン 牛乳 コーンポタージュ 白身魚のアップルマリネ ラタトゥイユ	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、豆乳、 チーズ、鱈、ソーセージ、大豆	玉葱、人参、とうもろこし、りんご レモン、にんにく、なす、かぼちゃ ズッキーニ、黄パプリカ、トマト	パン、バター、じゃがいも、ルウ 生クリーム、米粉、油、でん粉、砂糖	872 35.3 31.3 2.9
4	木	麦ご飯 牛乳 ツナじゃが ししゃもの黒酢揚げ (2) わかめとレタスのサラダ	牛乳、まぐろ、生揚げ、子持ちししゃも、 わかめ	生姜、玉葱、人参、しらたき さやいんげん、レタス、キャベツ きゅうり、にんにく	麦 米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉、 ごま油、ごま	860 28.2 29.3 2.7
5	金	ご飯 牛乳 鶏と野菜の生姜煮 星型ハンバーグバーベキューソースかけ オクラ入り春雨サラダ セタゼリー	牛乳、鶏肉、生揚げ、さつま揚げ、昆布、 ハンバーグ	大根、こんにゃく、玉葱、人参、枝豆 生姜、にんにく、りんご、レモン、オク ラ、キャベツ、とうもろこし、もやし	米、じゃがいも、砂糖、油、でん粉 はちみつ、春雨、ゼリー	843 29.2 22.6 2.3
8	月	ナン 牛乳 チキンカレー フライドポテト キャベツとパプリカのサラダ レモンヨーグルト	牛乳、鶏肉、大豆、大豆粉、あおさのり、 ヨーグルト	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ、 とうもろこし、枝豆、トマト、黄パプリ カ、キャベツ、きゅうり	ナン、油、砂糖、ルウ、米粉、でん粉 じゃがいも	791 31.0 28.8 3.3
9	火	ご飯 牛乳 冬瓜とうずら卵のオイスター煮 春巻き わかめとこんにゃくの中華サラダ ラムネゼリー	牛乳、鶏肉、豆腐、うずら卵、わかめ、 豚肉	冬瓜、玉葱、しめじ、人参、枝豆 にんにく、生姜、玉葱 人参、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、こんにゃく	米、油、砂糖、でん粉、春雨 春巻きの皮、ごま油、ごま、ゼリー	893 26.5 32.7 2.2
10	水	麻婆丼 牛乳 春雨スープ フルーツ白玉	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鶏肉 なると、わかめ	にんにく、生姜、長葱、玉葱、エリンギ、 にら、人参、キャベツ、もやし、パイン、 黄桃、りんご	米、油、砂糖、でん粉、ラー油、ごま油、 春雨、白玉餅	783 27.6 16.4 1.7
11	木	スパゲティツナトマトソース 牛乳 ハーブドレッシング和え テーブルロールパン いちごジャム	牛乳、まぐろ、ベーコン	生姜、にんにく、エリンギ、玉葱、人参、 黄パプリカ、トマト、きゅうり とうもろこし	スパゲティ、油、砂糖、米粉、でん粉 じゃがいも、パン、ジャム	835 27.4 27.7 3.0
12	金	ご飯 牛乳 和風ワントンスープ いかとポテトのケチャップ揚げ にらともやしのピリ辛和え はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏肉、なると、昆布、いか	人参、長葱、大根、キャベツ、生姜 もやし、にら、にんにく	米、ワントンの皮、でん粉、米粉 じゃがいも、油、砂糖、ラー油、ごま油、 ごま、ゼリー	837 26.1 18.3 2.0
16	火	おろし煮込みうどん 牛乳 野菜かき揚げ うずら卵とちくわの煮物 蒸しパン (卵ミルク)	豚肉、なると、油揚げ、鰹節粉、昆布 牛乳、竹輪、うずら卵、鶏肉	人参、大根、しめじ、長葱、春菊 人参、 玉ねぎ ごぼう、こんにゃく さやいんげん	うどん、小麦粉、油、砂糖、蒸しパン	785 26.2 37.3 2.3
17	水	ご飯 牛乳 豚汁 さばのごま醤油だれかけ えのきサラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し、味噌、 昆布、鯖、のり、ヨーグルト	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱、 生姜、にんにく、小松菜、えのきたけ、 もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、でん粉	812 29.9 19.7 2.0
18	木	夏野菜カレーライス (麦ご飯) 牛乳 すいか 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、大豆、かたくちいわし	にんにく、生姜、人参、玉葱、かぼちゃ、 ズッキーニ、枝豆、トマト、すいか	麦 米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ	826 29.0 20.2 2.1

・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」を持ってくるください。

◎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	29.6 g	26.1 g	2.4 g

<今月の献立について>

3日(水)「オリンピック献立」：今年はフランスでオリンピック競技大会、パラリンピック競技大会が開催されます。給食では今大会の開催国であるフランスの料理、「ラタトゥイユ」や「マリネ (白身魚のアップルマリネ)」を出します。

ラタトゥイユ・・・

フランスの南部プロヴァンス地方の郷土料理。夏野菜とハーブを使った煮込み料理です。給食では、なすやかぼちゃ、ズッキーニを使って作ります。

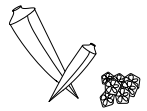


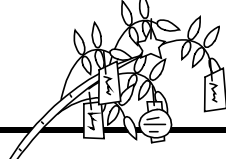
マリネ・・・

酢を主とした調味料に玉ねぎなどの野菜や香辛料を加えて食材を浸した料理です。給食では、りんごや玉ねぎ、酢が入ったソースに揚げた魚を漬けてマリネにします。



5日(金)「七夕献立」：7月7日は七夕です。この日は、春雨とオクラを使って天の川をイメージした「オクラ入り春雨サラダ」や星型のハンバーグ、セタゼリーなどを出します。







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 、マカミアナッツ 、そばです。

なお、上記の食品をはじめ、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もあります。

○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。

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762



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



7/1~8/31「**熱中症**予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント



水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント



こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

No!



睡眠不足

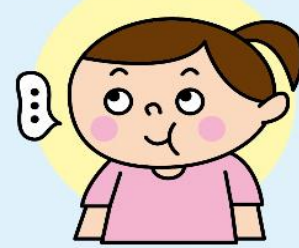


風邪など
体調が悪い

ゴホ
ゴホ



肥満・太り気味



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント



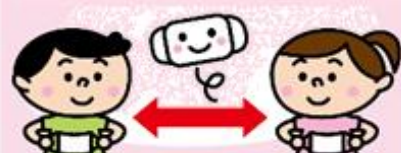
涼しい服装をする



帽子や日傘の活用
日陰へ移動する



マスクをつけている場合は状況に応じてマスクを外す



室内ではエアコンを使用する



こまめな換気も忘れずに

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの標記ではありません			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)	
29	木	ビビンバ（ご飯・肉・ナムル） わかめスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、わかめ、鶏肉、豆腐	こんにゃく、にんにく、生姜、長葱 もやし、人参、小松菜、とうもろこし、 えのきたけ、キャベツ	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、 ごま、ゼリー	807 31.0 20.4 2.2
30	金	夏野菜カレーライス りんごドレッシングサラダ フライビーンズ 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、あおさのり	にんにく、生姜、人参、玉葱、かぼちゃ、ズッ キーニ、枝豆、トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ、でん粉	832 31.0 26.8 2.3
2	月	ご飯 牛乳 フルーツミックスゼリー 卵入りおろし汁 たらの黒酢ソース ハーブポテトサラダ	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆腐、鰹節粉、昆布、 卵殻粉、鱈	えのきたけ、大根、小松菜、人参 きゅうり、とうもろこし、にんにく	米、油、でん粉、砂糖、じゃがいも ゼリー	788 29.6 21.4 2.0
3	火	コッペパン はちみつ小袋 牛乳 スパゲティツナトマトソース 海そうごまサラダ	牛乳、まぐろ、ベーコン、わかめ	生姜、にんにく、エリンギ、玉葱、人参、 黄パプリカ、トマト、きゅうり、大根、 とうもろこし	パン、油、砂糖、米粉、ごま油、 ごま、スパゲティ、はちみつ	814 27.2 25.7 3.1
4	水	ご飯 納豆（たれ・からし入り）牛乳 冬瓜とうずら卵のそぼろ汁 さんまの香味揚げ えのきサラダ	牛乳、鶏肉、うずら卵、豆腐、昆布 さんま 、のり、納豆	生姜、椎茸、冬瓜、長葱、人参、 にんにく、えのきたけ、小松菜、 もやし	米、油、でん粉、砂糖	797 31.8 29.6 2.2
5	木	ご飯 牛乳 ヨーグルト ハンバーグおろしソース 豚肉とピーマンの炒め物 白玉スープ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、わかめ、豚肉、 ヨーグルト	大根、レモン、チンゲンサイ、人参 キャベツ、ピーマン、たけのこ、玉葱、 生姜、にんにく	米、油、でん粉、白玉餅、春雨、 砂糖、ごま油、ごま	812 34.0 21.1 2.4
6	金	麻婆丼 牛乳 わかめとワントンのスープ さつまいもと豆のカリントウ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鶏肉、 なると、わかめ、金時豆、いんげん豆	にんにく、生姜、長葱、玉葱、にら えのきたけ、人参、もやし	米、油、砂糖、でん粉、ラー油、ごま油、 ワントンの皮、さつまいも、黒砂糖	830 30.0 22.6 1.9
9	月	ご飯 牛乳 りんごヨーグルト 肉じゃが 鯖の文化干し 菊花和え	牛乳、豚肉、鯖、ヨーグルト	玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、 小松菜、もやし、食用菊	米、じゃがいも、油、砂糖	837 31.1 26.4 2.6
10	火	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ(2) キャベツのナムル 蒸しパン（かぼちゃ） 牛乳	豚肉、うずら卵、油揚げ、なると、昆布、 卵殻粉、牛乳、竹輪、あおさのり	人参、玉葱、しめじ、長葱、生姜 キャベツ、きゅうり、もやし とうもろこし	うどん、ルウ、小麦粉、でん粉、油 ごま油、砂糖、ラー油、ごま、蒸しパン	813 28.7 34.4 2.8
11	水	ご飯 かつおと枝豆の कोरोコ揚げ ニラともやしのピリ辛和え さつまいもの味噌汁 牛乳 プリン	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、昆布、 煮干し、味噌、鰹	ごぼう、大根、長葱、人参、しめじ、 生姜、にんにく、枝豆、もやし、にら	米、さつま芋、でん粉、油、砂糖、プリン	876 34.1 24.5 2.1
12	木	揚げパンキャラメル風味 牛乳 大豆とベーコンのトマトクリーム煮 キャベツとマカロニのサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、ベーコン、大豆、チーズ かたくちいわし	玉葱、人参、トマト、キャベツ ブロッコリー、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、 生クリーム、マカロニ	803 28.3 30.2 2.8
13	金	豚キムチ丼（麦ご飯） 牛乳 にらたまスープ フルーツ白玉	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、なると、鶏卵、 卵殻粉	白菜、もやし、玉葱、しらたき、人参、小松菜、 椎茸、生姜、にんにく、キャベツ、にら、 パイン、黄桃、りんご	麦 米、砂糖、ごま油、ごま、 でん粉、白玉餅	820 30.2 19.7 2.3
17	火	ご飯 牛乳 お月見大福 あじの味噌揚げ玉フライ お月見汁 ごぼうとれんこんのごまドレ和え	牛乳、鰹 味噌、鶏肉、かまぼこ、昆布	大根、人参、小松菜、長葱、ごぼう れんこん、きゅうり、とうもろこし	米、パン粉 小麦粉、油、里芋、 ごま油、砂糖、ごま、お月見大福	829 27.7 27.0 1.8
18	水	豆ドライカレー（ご飯） 卵入りトックスープ 梨ゼリーポンチ 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、鶏卵、鶏肉、もずく、 卵殻粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、エリンギ、 枝豆、パセリ、大根、えのきたけ、長葱、 とうもろこし、なし、黄桃、パイン	米、ルウ、油、砂糖、米粉、トック でん粉、ゼリー	812 28.3 19.3 2.3
19	木	ご飯 牛乳 小袋黒糖ビーンズ じゃがいもとうずら卵の煮物 ししゃもの南蛮漬け(2) のりごま和え	牛乳、鶏肉、うずら卵、生揚げ、 昆布、卵殻粉、子持ちししゃも、 のり、大豆	玉葱、人参、しめじ、さやいんげん こんにゃく、生姜、長葱、白菜 ほうれん草、もやし	米、じゃがいも、砂糖、油、でん粉 ごま油、ごま、黒糖	861 34.7 30.5 2.5
20	金	カルシウムパン りんごジャム 牛乳 なすのミートソース煮 カレイとポテトの कोरोコ揚げ レモンドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、カレイ	なす、生姜、にんにく、玉葱、人参 トマト、りんご、枝豆、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、レモン	パン、油、マカロニ、砂糖、でん粉 じゃがいも、ジャム	889 35.2 29.5 3.1
24	火	きのこ入りハッシュドポーク(麦ご飯) わかめのサラダ さつまいもと栗のタルト 牛乳	牛乳、豚肉、チーズ、わかめ	玉葱、人参、エリンギ、まいたけ、 しめじ、マッシュルーム、トマト、 きゅうり、とうもろこし、キャベツ	麦 米、小麦粉、バター、じゃがいも、 砂糖、生クリーム、油、タルト	876 26.1 27.8 2.3
25	水	ご飯 牛乳 ぶどうゼリー 鮭の和風マヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 根菜の味噌汁	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌、昆布、鮭、 鶏肉、ひじき、さつま揚げ	大根、れんこん、人参、長葱、にんにく、 生姜、ごぼう、しらたき、枝豆	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、 ゼリー	786 32.9 23.1 2.3
26	木	さつまいもパン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉とかぼちゃのハニーマスタード和え 野菜とわかめのカレーサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆、 豆乳、チーズ、大豆粉、わかめ	かぼちゃ、玉葱、人参、とうもろこし、 エリンギ、パセリ、キャベツ、きゅうり、 にんにく	パン、でん粉、油、はちみつ、 じゃがいも、ルウ、生クリーム、 米粉、砂糖	894 33.9 32.0 3.3
27	金	ご飯 牛乳 生揚げとうずら卵のオイスター煮 いかのレモン揚げ 春雨サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、うずら卵、 卵殻粉、いか	生姜、にんにく、玉葱、チンゲンサイ、 人参、白菜、レモン、きゅうり、とうもろ こし、もやし	米、油、砂糖、でん粉、春雨	859 34.1 28.4 2.2
30	月	ごま辛味噌ラーメン 茎わかめと大根のサラダ 蒸しパン（ココア） 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、なると、味噌、 鰹節粉、昆布、くきわかめ	キャベツ、長葱、にら、人参、もやし、しめじ、 生姜、にんにく、きゅうり、大根、とうもろこ し、こんにゃく	中華麺、油、ごま、砂糖、ラー油 蒸しパン	800 28.4 31.8 2.8

- ・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	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 0 kcal	3 0 . 9 g	2 6 . 3 g	2 . 4 g

9月9日は
重陽の節句

菊は不老長寿の霊草といわれ、災厄を払うとされてきました。
給食では菊の花を使った「菊花和え」を出します。

17日（火）『十五夜』

今年の十五夜は9月17日です。昔から日本では十五夜の日に、すすきやお団子、里芋などをお供えてお月様を眺める「お月見」という風習があります。給食では里芋を入れたお月見汁や、さつまいもあんが入ったお月見大福を出します。

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あります。

○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。

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * 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)	
1	火	野菜とひじきのピリ辛炒め丼 牛乳 かきたま汁 お好みポテト	牛乳、鶏卵、豆腐、鶏肉、なると 卵殻粉、ひじき、豚肉、大豆、 油揚げ、味噌、あおさのり、鰹節	えのきたけ、小松菜、大根、長葱、人参、 こんにゃく、ごぼう、玉葱、枝豆、生姜、 にんにく	米、でん粉、油、砂糖、ごま油、ラー油、 じゃがいも	792 29.0 25.2 2.3
2	水	セルフサンド（コッペパン、メンチカツ、 ソース） フレンチサラダ 白いんげん豆のシチュー 牛乳	牛乳、鶏肉 豚肉、白いんげん豆 豆乳、チーズ、まぐろ	エリンギ、玉葱、人参 とうもろこし、パセリ、きゅうり 黄パプリカ、キャベツ	パン、油、じゃがいも、ルウ、米粉 生クリーム、バター、砂糖、パン粉	825 33.8 32.3 3.1
3	木	ご飯 キムチ鍋風スープ いかとポテトのレモン醤油揚げ もやし中華和え 牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、いか、油揚げ	白菜、大根、人参、長葱、しめじ、にら、 レモン、もやし、小松菜	米、トック、でん粉、じゃがいも、油、 砂糖、ごま油、ごま	773 27.5 21.3 2.3
4	金	鶏肉とれんこんのカレーライス シャインマスカットゼリーのフルーツ和え 小袋味付き小魚 牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、かたくちいわし	にんにく、生姜、人参、玉葱、れんこん、 しめじ、枝豆、トマト、黄桃、パイン、 りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ、 でん粉、ゼリー	820 27.3 17.5 2.0
7	月	ご飯 りんごヨーグルト 牛乳 たらのスタミナ揚げ さつまいもの味噌汁 ツナときゅうりのピリ辛和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、昆布、味噌、 鰹節粉、煮干し、鯖、まぐろ、 ヨーグルト	大根、人参、ごぼう、長葱、にんにく、 生姜、りんご、もやし、きゅうり、 キャベツ	米、さつま芋、でん粉、油、砂糖、 ごま、ラー油、ごま油	806 30.2 22.1 2.4
8	火	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 春雨サラダ ししゃものスパイシー揚げ（2）	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌 子持ちししゃも	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、きゅうり、 もやし、とうもろこし	麦 米、油、砂糖、ごま油、でん粉、春雨	857 30.9 29.8 2.3
9	水	きのこのハヤシライス じゃこ入り大根サラダ プリン 牛乳	牛乳、豚肉、白いんげん豆 ちりめんじゃこ、鰹節	玉葱、まいたけ、しめじ、人参 グリーンピース、トマト、大根、キャベツ、 きゅうり	米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖、 でん粉、ごま、プリン	855 29.6 23.6 1.9
10	木	スパゲティなす入りミートソース 牛乳 ブロッコリーのサラダ テーブルロールパン 小袋ブルーベリージャム	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	生姜、にんにく、エリンギ、玉葱、なす、 人参、トマト、ブロッコリー、小松菜、 とうもろこし	スパゲティ、油、砂糖、米粉、でん粉、 じゃがいも、パン、ジャム	870 30.5 27.2 3.0
11	金	ご飯 牛乳 豚肉と大根のうま煮 焼き棒餃子 わかめの和え物	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ 鶏肉、わかめ、まぐろ	生姜、大根、玉葱、人参、こんにゃく、 枝豆、にら、キャベツ、長葱 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 餃子の皮	801 27.8 26.3 2.2
15	火	ご飯 豆乳パニラ大福 白菜と肉団子のスープ 揚げ鰹とポテトのごま醤油だれかけ 野菜とハムのドレッシング和え 牛乳	牛乳、肉団子、かつお、ハム	白菜、人参、長葱、とうもろこし、玉葱 生姜、にんにく、枝豆、きゅうり キャベツ、レモン	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 ラー油、ごま油、ごま、春雨 豆乳パニラ大福	866 27.6 25.8 2.0
16	水	きな粉揚げパン 小袋味付き小魚 ボークビーンズ ツナとマカロニのマヨサラダ 牛乳	きな粉、牛乳、豚肉、白いんげん豆 まぐろ、かたくちいわし	人参、玉葱、トマト、生姜、にんにく、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ、 マヨネーズ	858 31.6 32.9 2.7
17	木	豚丼 牛乳 たまごとわかめのスープ フルーツ白玉	牛乳、鶏卵、豆腐、鶏肉、わかめ、 卵殻粉、豚肉、油揚げ	キャベツ、生姜、大根、人参、にんにく、 玉葱、エリンギ、しらたき、パイン、 黄桃、りんご	米、でん粉、油、春雨、砂糖、白玉餅	811 29.5 20.2 1.9
18	金	野菜あんかけ麺 牛乳 茎わかめのサラダ 蒸しパン（ココア）	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、 さつま揚げ、卵殻粉、くきわかめ、まぐろ	チンゲンサイ、人参、白菜、エリンギ、 もやし、生姜、にんにく、きゅうり、 大根、こんにゃく	中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油 蒸しパン	839 32.3 35.3 2.7
21	月	油揚げと白菜のオイスター丼 牛乳 ワンタンスープ 豆入りさつま芋チップ	牛乳、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉、 なると、わかめ、大豆	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ、 しめじ、白菜、玉葱、とうもろこし、 もやし	米、砂糖、油、でん粉、ごま油 ワンタンの皮、さつま芋	776 28.3 21.2 2.1
22	火	カルシウムパン ブルーベリーゼリー 鮭のカレーマヨネーズ焼き ポトフ スパゲティサラダ 牛乳	牛乳、ソーセージ、鮭、まぐろ	人参、玉葱、かぶ、セロリー、キャベツ、 生姜、にんにく、パセリ、きゅうり、 とうもろこし	パン、じゃがいも、油、マヨネーズ スパゲティ、砂糖、ゼリー	825 33.4 32.9 3.3
23	水	ご飯 牛乳 はちみつレモンゼリー ハンバーグデミグラスソースかけ のりごま和え 芋煮汁	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、昆布、 鰹節粉、ハンバーグ、のり	こんにゃく、しめじ、長葱、人参、大根、 玉葱、パセリ、白菜、小松菜、もやし	米、里芋、砂糖、でん粉、油、ごま ゼリー	835 30.4 21.9 2.6
24	木	豚骨醤油ラーメン 牛乳 野菜のゴマドレサラダ 蒸しパン（卵ミルク）	牛乳、豚肉、うずら卵、なると、まぐろ	もやし、玉葱、人参、長葱、キャベツ、 にんにく、生姜、とうもろこし、小松菜	中華麺、油、砂糖、じゃがいも、 ごま、ごま油、蒸しパン	847 31.8 35.7 2.8
25	金	ツナカレーライス（麦ご飯） 鶏の唐揚げ ミルメークコーヒー キャベツとコーンのサラダ 牛乳	牛乳、まぐろ、大豆、鶏肉、ハム	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ、 トマト、キャベツ、とうもろこし、 きゅうり	麦 米、じゃがいも、油、砂糖、米粉、 ルウ、でん粉、ミルメークコーヒー	894 32.1 26.0 2.8
28	月	麻婆丼 牛乳 春雨スープ 大学芋	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鶏肉、 なると、わかめ	にんにく、生姜、長葱、玉葱、エリンギ、 にら、人参、キャベツ、もやし	米、油、砂糖、でん粉、ラー油、ごま油、 春雨、さつま芋、水飴	823 26.8 22.6 2.2
29	火	ご飯 納豆和え 白玉汁 牛乳 鯖のピリ辛味噌だれかけ フルーツミックスゼリー	牛乳、さば、味噌、納豆、鰹節、のり、 鶏肉、油揚げ、昆布	生姜、もやし、人参、小松菜、大根 しめじ、こんにゃく、ごぼう	米、油、砂糖、でん粉、白玉餅、ゼリー	822 29.1 24.0 1.9
30	水	ご飯 牛乳 肉じゃが きびなごカリカリフライ（2） えのきサラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、子持ちきびなご、のり ヨーグルト	玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、 えのきたけ、小松菜、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖	788 27.3 20.8 2.0
31	木	食パン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 肉団子とじゃがいものケチャップ揚げ マカロニのハーブドレッシングサラダ 小袋チョコクリーム	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、豆乳、 肉団子、まぐろ	玉葱、しめじ、かぼちゃ、人参 パセリ、キャベツ、きゅうり とうもろこし	パン、油、ルウ、生クリーム、バター、 じゃがいも、砂糖、でん粉、マカロニ、 チョコレートクリーム	880 32.1 33.7 3.0

- ・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	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 0 kcal	3 0 . 0 g	2 6 . 3 g	2 . 4 g

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あります。

○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。



10日(木)

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。この日の給食は、ブロッコリーやにんじん、小松菜、ブルーベリーなど目に良いとされる食材を使った献立です。日頃、目が疲れることはありませんか？目の健康について考えてみましょう。

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの標記ではありません			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)	
1	金	親子丼 牛乳 八宝味噌汁 キャラメルポテト	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、卵殻粉 豚肉、油揚げ、豆腐、鰹節粉、昆布、味噌	エリンギ、生姜、玉葱、人参 グリーンピース、えのきたけ、大根、長葱 白菜	米、油、春雨、砂糖、でん粉、さつまいも	852 31.6 26.7 2.2
5	火	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け パンバンジーサラダ 家常豆腐	牛乳、あじ、鶏肉、豚肉、生揚げ、味噌	生姜、長葱、きゅうり、とうもろこし しらたき、キャベツ、にんにく こんにゃく、玉葱、人参、にら	米、でん粉、油、砂糖、ごま油、ごま	872 36.1 30.9 2.1
6	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ さつまいものクリームシチュー じゃこ入りハーブドレッシングサラダ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、白いんげん豆 大豆粉、豆乳、ちりめんじゃこ、まぐろ	生姜、にんにく、玉葱、トマト、エリンギ 人参、パセリ、キャベツ きゅうり、黄パプリカ	パン、油、砂糖、さつま芋、ルウ、バター 生クリーム、ジャム	884 35.7 31.0 3.1
7	木	ご飯 牛乳 フルーツミックスゼリー 鯖のカレー焼 ごまにら豆乳豚汁 ひじきの炒り煮	牛乳、鯖、豚肉、豆腐、油揚げ、豆乳 味噌、昆布、ひじき、鶏肉、さつま揚げ	にんにく、生姜、人参、大根、こんにゃく 長葱、まいたけ、にら、ごぼう、しらたき 枝豆	米、油、ごま、砂糖、ゼリー	848 32.1 21.5 2.4
8	金	麦ご飯 牛乳 小袋黒糖ビーンズ 肉じゃが ししゃもの黒酢揚げ(2) キャベツと茎わかめのおかか和え	牛乳、豚肉、まぐろ、くきわかめ、鰹節 子持ちししゃも、大豆	玉葱、人参、しらたき、グリーンピース キャベツ、小松菜、もやし、生姜	麦 米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 黒糖	862 30.6 25.8 2.5
11	月	蒸しパン(カフェオレ) 牛乳 ごま辛味噌ラーメン 茎わかめのサラダ	牛乳、豚肉、大豆、なると、味噌、鰹節粉 昆布、くきわかめ、まぐろ	キャベツ、長葱、にら、人参、もやし しめじ、生姜、にんにく、きゅうり	中華麺、油、ごま、砂糖、ラー油 じゃがいも、蒸しパン	816 29.1 32.5 2.7
12	火	ご飯 牛乳 わかめといかのサラダ 青のりポテト カレー麻婆豆腐	牛乳、あおさのり、豚肉、大豆、豆腐 大豆粉、わかめ、いか	生姜、にんにく、玉葱、人参、エリンギ ピーマン、とうもろこし、きゅうり、大根	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ	817 27.1 27.6 2.0
13	水	ご飯 牛乳 小袋味噌付き小魚 油淋鶏(ユリチー) 卵入りトックスープ ツナときゅうりのごま醤油ドレッシング和え	牛乳、鶏肉、まぐろ、鶏卵、豆腐、わかめ 卵殻粉、かたくちいわし	生姜、にんにく、長葱、もやし、きゅうり 人参、玉葱、えのきたけ、とうもろこし	米、でん粉、油、砂糖、ごま、トック	838 37.8 23.0 2.3
14	木	カルシウムパン ミルメークコーヒー 鯖のマヨネーズパン粉焼き りんごドレッシングサラダ 大豆と豚肉のトマト煮 牛乳	牛乳、鯖、まぐろ、豚肉、大豆、大豆粉	キャベツ、きゅうり、人参、黄パプリカ りんご、にんにく、生姜、玉葱、トマト	パン、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖 じゃがいも、ミルメークコーヒー	855 38.2 32.7 3.4
15	金	れんこん入りハヤシライス(麦ご飯) グリーンサラダ 牛乳 みかん	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	玉葱、人参、れんこん、グリーンピース トマト、キャベツ、小松菜、枝豆 きゅうり、みかん	麦 米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉	791 26.1 20.6 1.7
18	月	プルコギ丼 牛乳 もずく入り卵スープ フルーツ白玉	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、もずく、豆腐 昆布、卵殻粉	しらたき、玉葱、もやし、人参、ピーマン 椎茸、にんにく、生姜、長葱、えのきたけ 黄桃、パイナップル、りんご	米、春雨、砂糖、ごま、ごま油、でん粉 油、白玉餅	819 28.9 20.7 2.1
19	火	ご飯 牛乳 にんじんゼリー 揚げ鰯の生姜醤油かけ 磯辺和え 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳、鰯、のり、鶏肉、大豆、生揚げ	生姜、小松菜、もやし、人参、大根、玉葱 枝豆	米、でん粉、油、砂糖、里芋 ゼリー	823 31.6 24.8 2.0
20	水	ココア揚げパン 牛乳 豆入りコーンクリームシチュー カレースパゲティサラダ	牛乳、鶏肉、大豆、大豆粉、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、キャベツ、きゅうり	パン、油、ココア、砂糖、じゃがいも ルウ、スパゲティ	833 30.4 32.0 2.6
21	木	ご飯 牛乳 根菜の豆乳煮 レバーとポテトの粒マスタード和え ニラともやしのピリ辛和え	牛乳、豚レバー、鶏肉、生揚げ、昆布 味噌、豆乳、大豆粉	生姜、トマト、もやし、にら、人参、大根 こんにゃく、長葱、エリンギ、玉葱、枝豆 ごぼう	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 ごま油、ごま	830 30.6 26.6 2.5
22	金	ご飯 牛乳 ヨーグルト 鯖のスタミナ焼き さつまいもの味噌汁 白菜と水菜の納豆和え	牛乳、鯖、納豆、鰹節、のり、生揚げ 煮干し、昆布、味噌、ヨーグルト	にんにく、生姜、長葱、人参、白菜、水菜 もやし、大根、ごぼう	米、砂糖、でん粉、ごま油、さつま芋	815 31.3 17.1 2.2
25	月	鶏ひき肉のエスニック丼 牛乳 フォー(ライスヌードルのスープ) さつまいものはちみつレモン和え	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉、 なると	こんにゃく、にんにく、生姜、玉葱、人参 赤パプリカ、ピーマン、たけのこ エリンギ、もやし、にら、えのきたけ レモン	米、砂糖、油、ライスヌードル、さつま芋 はちみつ、でん粉	801 27.2 20.0 2.0
26	火	ご飯 牛乳 韓国風すき焼き 海鮮チヂミ わかめの和え物	牛乳、豚肉、豆腐、いか、わかめ まぐろ	えのきたけ、玉葱、長葱、人参、白菜 しらたき、生姜、にんにく、りんご、にら キャベツ、きゅうり、もやし	米、ごま油、砂糖、でん粉、ごま 小麦粉 米粉、油	802 27.2 27.4 2.5
27	水	ご飯 牛乳 春雨中華ごまサラダ たらのコチュジャン揚げ 生揚げとうずら卵のオイスター煮	牛乳、鱈、かまぼこ、豚肉、生揚げ うずら卵	にんにく、きゅうり、人参、もやし とうもろこし、生姜、玉葱、チンゲンサイ 白菜	米、でん粉、油、砂糖、はちみつ、春雨 ごま油、ごま	850 33.8 28.3 2.3
28	木	チキンカレーライス 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ はちみつレモンゼリー	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、きゅうり キャベツ、黄パプリカ	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ マカロニ、ゼリー	835 25.0 21.8 2.3
29	金	けんちんうどん 牛乳 いかのレモン揚げ 根菜のごまサラダ 蒸しパン(卵ミルク)	鶏肉、油揚げ、なると、昆布、鰹節粉 牛乳、いか、まぐろ	大根、長葱、人参、白菜、しめじ、レモン れんこん、ごぼう、きゅうり とうもろこし	うどん、でん粉、油、砂糖、ごま油、ごま 蒸しパン	787 29.7 31.9 2.3

- ・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	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 2 kcal	3 1. 0 g	2 6. 1 g	2. 4 g

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あります。

○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。



給食を通して地産地消の良さを知ろう!



浦安市千鳥学校給食センター 第三調理場

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762

給食だより

浦安市千鳥学校給食センター

令和6年度 冬号

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。



各地の特色ある「お雑煮」を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

岩手県

(三陸沿岸北部地域)

くるみ雑煮



しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。

宮城県

(仙台地域)

仙台雑煮



焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。

千葉県

(上総地域)

はば雑煮



焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。

愛知県

雑煮



しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。

大阪府

白味噌雑煮



白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。

島根県

(東部地域)

小豆雑煮



小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。

山口県

(萩市)

かぶ雑煮



しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。

香川県

あんもち雑煮



白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。

福岡県

(博多地域)

博多雑煮



焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、
どんな「お雑煮」を
食べますか？



日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの標記ではありません			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)	
9	木	ご飯 牛乳 紅白ゼリー 松風焼き 七草風きりたんぽ汁 ひじきの炒り煮	牛乳、鶏肉、油揚げ、昆布、豚肉、ひじき さつま揚げ	人参、しめじ、大根、かぶ、せり、小松菜 ごぼう、枝豆、しらたき	米、ごま、油、きりたんぽ 、砂糖 ゼリー	797 29.3 18.6 2.3
10	金	豚玉丼 牛乳 あずき白玉 ツナと野菜ののりごま和え 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、なると、鶏卵、卵殻粉 小豆、まぐろ、のり かたくちいわし	生姜、人参、玉葱、しめじ、小松菜 もやし、白菜	米、春雨、砂糖、油、でん粉、白玉餅 ごま	827 31.7 19.2 1.9
14	火	味噌バターラーメン ツナとブロッコリーのサラダ 蒸しパン（ミルクティー） 牛乳	牛乳、豚肉、なると、大豆、味噌、昆布 まぐろ	とうもろこし、もやし、人参、長葱 キャベツ、にんにく、生姜、ブロッコリー 小松菜	中華麺、油、砂糖、ごま、バター じゃがいも、蒸しパン	799 28.6 31.9 2.7
15	水	豚キムチ丼（麦ご飯） トック入りわかめスープ ヨーグルト和え 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、油揚げ ヨーグルト	白菜、もやし、玉葱、しらたき、人参 小松菜、椎茸、生姜、にんにく、大根 りんご、うんしゅうみかん、パイン	麦 米、春雨、砂糖、ごま油、ごま でん粉、トック	813 27.0 18.1 2.5
16	木	ご飯 牛乳 肉じゃが ししゃものカレー揚げ（2） 納豆和え 小袋りんご	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、納豆、鰹節 のり	玉葱、人参、しらたき、グリーンピース にんにく、生姜、白菜、もやし、小松菜 りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	823 30.0 24.7 2.5
17	金	カルシウムパン 牛乳 ミルメーク カレイとれんこんのレモン揚げ スパゲティサラダ ポークビーンズ	牛乳、カレイ、まぐろ、豚肉、ベーコン 白いんげん豆、大豆粉	れんこん、レモン、きゅうり、玉葱、人参 とうもろこし、トマト、生姜、にんにく	パン、でん粉、油、砂糖、スパゲティ じゃがいも、ミルメークコーヒー	895 35.5 29.7 3.1
20	月	ご飯 牛乳 ヨーグルト 麻婆豆腐 焼き餃子 中華春雨サラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌 鶏肉、ヨーグルト	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、にら 椎茸、キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし、もやし	米、油、でん粉、砂糖、パン粉 小麦粉 春雨、ごま油、ごま	859 31.1 25.3 2.2
21	火	ご飯 牛乳 みかんゼリー チキン南蛮 豚汁 野菜ソテー	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、味噌、昆布 まぐろ	生姜、玉葱、パセリ、人参、大根、ごぼう こんにゃく、長葱、キャベツ、もやし 小松菜、とうもろこし、にんにく	米、でん粉、油、砂糖、マヨネーズ じゃがいも、ゼリー	875 33.4 27.3 2.0
22	水	ご飯 牛乳 たらの南蛮漬け じゃがいもとうずら卵の煮物 もやしのナムル 小袋りんご	牛乳、鱈、豚肉、生揚げ、うずら卵 さつま揚げ、卵殻粉、ハム	生姜、長葱、玉葱、人参、枝豆 こんにゃく、もやし、キャベツ、小松菜 りんご	米、でん粉、油、砂糖、じゃがいも はちみつ、ラー油、ごま油、ごま	873 35.6 28.0 2.3
23	木	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛味噌だれがけ 豚肉と焼き豆腐の煮物 わかめともやしの中華和え	牛乳、鯖、味噌、豚肉、豆腐 ちりめんじゃこ、わかめ、まぐろ	生姜、えのきたけ、玉葱、長葱、人参 白菜、春菊、しらたき、きゅうり、もやし とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	812 33.0 22.6 2.4
24	金	ポークカレーライス カリフラワーとツナのサラダ 給食週間ゼリー 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ 枝豆、トマト、カリフラワー、きゅうり キャベツ、黄パプリカ	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ マカロニ、ゼリー	827 27.0 23.4 2.1
27	月	コッペパン いちごジャム 牛乳 ポテトコロッケ ソース 白菜とえびのクリーム煮 ツナとマカロニのドレッシング和え	牛乳、ベーコン、むきえび、白いんげん豆 豆乳、チーズ、まぐろ	白菜、人参、玉葱、エリンギ とうもろこし、きゅうり、キャベツ にんにく	パン、コロッケ、油、じゃがいも、米粉 ルウ、生クリーム、バター、マカロニ 砂糖、ジャム	873 29.5 33.8 3.3
28	火	ご飯 牛乳 揚げ鰯の葱ソース のりと豆腐の味噌汁 菜の花とキャベツのおかか和え 納豆（たれ・からし入り）	牛乳、鰯、海苔、豆腐、油揚げ、昆布 味噌、ハム、鰹節、納豆	長葱、生姜、にんにく、えのきたけ、大根 キャベツ、小松菜、菜花、人参、もやし とうもろこし	米、でん粉、油、ラー油、砂糖 里芋	771 33.7 23.3 2.4
29	水	煮込みうどん 牛乳 野菜かき揚げ 根菜のごまサラダ 蒸しパン（ココア）	豚肉、うずら卵、油揚げ、昆布、卵殻粉 牛乳、まぐろ	人参、大根、長葱、春菊 人参 玉ねぎ ごぼう、れんこん、 きゅうり、とうもろこし	うどん、小麦粉、油、ごま油、砂糖、ごま 蒸しパン	794 25.4 38.2 2.0
30	木	麦ご飯 小袋焼きのり 牛乳 さけの塩麹味噌漬け焼き すいとん汁 もやしと小松菜のピリ辛和え はちみつレモンゼリー	牛乳、鮭、鶏肉、油揚げ、昆布、ハム のり	白菜、大根、小松菜、人参、椎茸、もやし	麦 米、油、すいとん、砂糖、ゼリー	806 30.9 16.6 2.3
31	金	きのこのハヤシライス じゃこ入り大根サラダ おふのバターキャラメルラスク 牛乳	牛乳、豚肉、白いんげん豆 ちりめんじゃこ、鰹節	玉葱、まいたけ、しめじ、人参 グリーンピース、トマト、大根、キャベツ きゅうり	米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖、でん粉 ごま、麩、バター	837 26.9 26.0 1.9

・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。

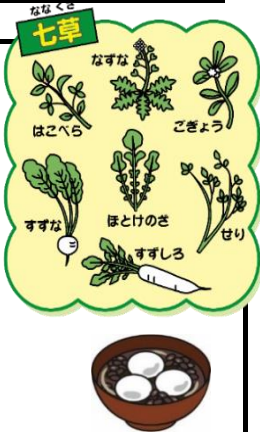
◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
基 準 値	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 0 kcal	3 0. 5 g	2 5. 4 g	2. 4 g

◎今月の献立について

9日(木) 1月7日は人日の節句です。7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。
給食では、せり、すずな、すずしろ、を入れた「七草風きりたんぽ汁」を出します。

10日(金) 1月11日は鏡開きです。鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡餅を下げて、おしるこなどにして食べ、家族の健康や幸福を願います。給食では、白玉餅を使って「あずき白玉」を出します。
白玉餅はよくかんで食べましょう。



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。

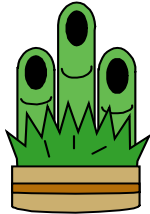
○給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

○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。



1月24日～30日は
全国学校給食週間です
学校給食について知ろう!

24日～30日は全国学校給食週間です。この期間は昔の給食をイメージした献立、千葉県で多く取れる食材を取り入れた献立を出します。食べ物に感謝の気持ちをもって食べましょう。



日	曜	献立	主 な 材 料 と そ の は た ら き * ア レ ル ゲ ン の 標 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)	
3	月	麦ご飯 牛乳 肉じゃが いわしの揚げ玉フライ えのきサラダ 小袋福豆	牛乳、豚肉、鰯、のり、大豆	玉葱、人参、しらたき、小松菜 えのきたけ、もやし	麦 米、じゃがいも、油、砂糖 パン粉 小麦粉	826 29.1 25.5 2.1
4	火	卵丼 牛乳 油揚げと白菜のみそ汁 わかめとツナのごま酢和え はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、味噌、昆布 煮干し、鶏肉、大豆、鶏卵、卵殻粉 わかめ、まぐろ	小松菜、人参、玉葱、白菜、こんにゃく 生姜、エリンギ、きゅうり、切干し大根 もやし、とうもろこし	米、油、春雨、砂糖、でん粉、ごま油 ごま、ゼリー	852 31.5 23.1 2.6
5	水	ご飯 牛乳 中華スープ カレイとポテトの黒酢揚げ もやしのピリ辛和え 小袋焼きのり	牛乳、鶏肉、なると、豆腐、カレイ 油揚げ、のり	人参、たけのこ、白菜、チンゲンサイ 生姜、もやし、小松菜	米、春雨、でん粉、ごま油、じゃがいも 油、砂糖	772 29.3 20.5 1.8
6	木	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ ほうれん草のスパゲティサラダ 小袋りんご	牛乳、ソーセージ、まぐろ	セロリー、かぶ、玉葱、人参、キャベツ ほうれん草、とうもろこし、りんご	パン、油、ココア、砂糖、じゃがいも スパゲティ	791 25.0 30.7 2.6
7	金	カツカレーライス (ご飯、チキンカツ、ツナカレー) じゃこ入り大根サラダ 牛乳 ミルメークコーヒー	牛乳、鶏肉、まぐろ、大豆 ちりめんじゃこ、鰹節	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ トマト、大根、切干し大根、きゅうり 水菜	米、小麦粉、でん粉、パン粉、油 じゃがいも、砂糖、ルウ、ごま ミルメークコーヒー	895 33.9 26.2 2.6
10	月	ご飯 牛乳 だまこもち汁 ハンバーグバーベキューソースかけ ごまドレサラダ プリン	牛乳、鶏肉、なると、昆布、ハンバーグ まぐろ	人参、まいたけ、ごぼう、白菜、せり 長葱、生姜、にんにく、りんご、レモン とうもろこし、小松菜	米、だまこ餅、油、砂糖、はちみつ でん粉、じゃがいも、ごま油、ごま プリン	880 33.2 24.9 2.2
12	水	ご飯 牛乳 キムチ鍋風スープ 鱈のレモン醤油揚げ 春雨サラダ りんごヨーグルト	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、たら ヨーグルト	白菜、大根、人参、長葱、しめじ、にら レモン、とうもろこし、きゅうり、もやし	米、トック、でん粉、油、砂糖、春雨	789 28.0 20.1 2.2
13	木	わかめご飯 牛乳 おでん いかの南蛮漬け 小松菜とハムのごま和え	わかめ、牛乳、竹輪、昆布、うずら卵 ソーセージ、さつま揚げ、揚げボール いか、ハム	大根、こんにゃく、生姜、長葱、小松菜 人参、白菜、もやし	米、砂糖、でん粉、油、ごま油、ごま	791 32.6 25.1 2.9
14	金	チョコチップパン 牛乳 ツナクリームスパゲティ わかめとコーンのサラダ	牛乳、まぐろ、ベーコン、豆乳 白いんげん豆、チーズ、ハム、わかめ	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、しめじ パセリ、きゅうり、とうもろこし、もやし キャベツ	パン チョコ、スパゲティ、油、ルウ 生クリーム、米粉、砂糖	895 29.0 35.1 3.0
17	月	豚丼 牛乳 野菜ワンタンスープ 豆入りさつま芋チップ みかんゼリー	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、なると わかめ、大豆	生姜、にんにく、玉葱、人参、エリンギ しらたき、白菜、チンゲンサイ、もやし	米、油、春雨、砂糖、でん粉 ワンタンの皮、さつま芋、ゼリー	812 26.7 21.1 2.0
18	火	ご飯 牛乳 大根と生揚げの煮物 ししやものスパイシー揚げ(2) 茎わかめの中華サラダ	牛乳、鶏肉、生揚げ、子持ちししゃも くきわかめ、まぐろ	大根、こんにゃく、人参、玉葱、生姜 きゅうり、もやし	米、じゃがいも、砂糖、でん粉、油 ごま油、ごま	796 30.3 27.6 2.1
19	水	はちみつレモントースト 牛乳 大豆とウィンナーのトマト煮 ツナと野菜のマカロニサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、ソーセージ、大豆、大豆粉、まぐろ かたくちいわし	レモン、にんにく、生姜、玉葱、人参 トマト、とうもろこし、きゅうり キャベツ	パン、はちみつ、油、水飴、砂糖 じゃがいも、マカロニ	823 30.0 29.2 2.8
20	木	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ 豆乳プリンタルト	牛乳、豚肉、まぐろ	玉葱、まいたけ、しめじ、人参、トマト ブロッコリー、キャベツ、白菜 とうもろこし	麦 米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉、タルト	853 26.3 27.1 1.8
21	金	ご飯 牛乳 鱈のスタミナ揚げ 卵と冬野菜の玄米スープ 豚肉とれんこんのごま味噌炒め フルーツミックスゼリー	牛乳、鶏肉、鶏卵、さわか、豚肉、さつま 揚げ、味噌	かぶ、小松菜、人参、白菜、生姜 にんにく、れんこん、枝豆、こんにゃく	米、もち玄米、油、でん粉、砂糖、ごま ゼリー	841 31.3 24.0 2.0
25	火	豚骨醤油ラーメン 牛乳 ハーブドレッシングサラダ 蒸しパン(チーズ)	牛乳、豚肉、うずら卵、なると、まぐろ	もやし、玉葱、人参、長葱、キャベツ にんにく、生姜、きゅうり、とうもろこし レモン	中華麺、油、砂糖、じゃがいも、蒸しパン	828 31.2 35.7 2.8
26	水	麻婆丼 牛乳 コーンとわかめのスープ 豆乳杏仁ゼリーとみかんゼリーのポンチ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鶏肉 わかめ	にんにく、生姜、長葱、玉葱、エリンギ にら、とうもろこし、人参、 うんしゅうみかん、パイン、りんご	米、油、砂糖、でん粉、ラー油、ごま油 春雨、じゃがいも、ゼリー	775 26.4 17.5 1.9
27	木	カルシウムパン 牛乳 小袋りんご エビとマカロニのクリーム煮 レバーの粒マスタード和え 野菜とツナのカレーサラダ	牛乳、鶏肉、むきえび、白いんげん豆 豆乳、チーズ、豚レバー、まぐろ	玉葱、人参、とうもろこし、エリンギ しめじ、セロリー、パセリ、生姜、トマト きゅうり、キャベツ、りんご	パン、マカロニ、ルウ、生クリーム バター、油、でん粉、砂糖、じゃがいも	873 37.9 30.4 3.1
28	金	ご飯 牛乳 豚汁 納豆和え さばのごま醤油たれかけ ヨーグルト	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌、昆布 鯖、納豆、鰹節、のり、ヨーグルト	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱 生姜、にんにく、白菜、小松菜	米、油、砂糖、でん粉、ごま	853 34.6 31.4 2.6

・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	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 0 kcal	3 0 . 4 g	2 6 . 4 g	2 . 4 g

◎今月の献立について

2月3日(月) 節分献立

今年の節分は2月2日(日)です。3日の給食では「いわしの揚げ玉フライ」や「福豆」を出します。



「イワシ」
イワシを焼くにおいで鬼を追
い払います。イワシの頭はヒイ
ラギの枝に差して玄関に飾り、
厄除けに使います。



「大豆」
いった豆をまいて鬼を追
い払い、年齢の数だけ豆
を食べて1年の幸福を願
います。

2月10日(月) だまこもち汁

秋田県の郷土料理であるうるち米を団子状にまるめた「だまこ」というおもちを使った「だまこもち汁」を作ります。この他に鶏肉やせり、まいたけなどが入ります。寒い地域の郷土料理を食べて体を温めてください。

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、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ありま。

○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、アレルギー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。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * 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)	
3	月	ゆかりご飯 牛乳 さわらの唐揚げピリ辛ソースかけ 卵入りおろし汁 れんこんのごまドレ和え 桜もち	牛乳、鰯、味噌、鶏肉、鶏卵、豆腐 かまぼこ、鰹節粉、昆布、卵殻粉、ハム	赤シソ、生姜、にんにく、長葱 えのきたけ、大根、小松菜、人参 きゅうり、ごぼう、れんこん とうもろこし	米、でん粉、油、砂糖、ごま油、ごま 桜もち	885 34.5 27.3 2.7
4	火	ガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ 茎わかめのサラダ 乳酸菌入りカップデザート	牛乳、豚肉、ベーコン、白いんげん豆 くきわかめ、まぐろ	にんにく、パセリ、人参、玉葱、トマト 生姜、きゅうり、大根、こんにゃく	パン、オリーブオイル、油、じゃがいも 砂糖、乳酸菌入りカップデザート	869 28.8 37.3 2.6
5	水	ご飯 牛乳 肉じゃが ししやもの磯辺揚げ(2) 納豆和え 小袋りんご	牛乳、豚肉、手持ちししゃも、あおさのり 納豆、鰹節、のり	玉葱、人参、しらたき、白菜、小松菜 りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	797 29.8 23.6 2.4
6	木	味噌ラーメン 牛乳 わかめといかのサラダ 蒸しパン(いちごミルク)	牛乳、豚肉、なると、味噌、昆布、鰹節粉 わかめ、いか	もやし、人参、長葱、キャベツ、にんにく 生姜、とうもろこし、きゅうり、大根	中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま 蒸しパン	785 29.6 31.4 2.9
7	金	牛乳 生揚げと白菜のオイスター丼 ワントンスープ 揚げドーナツ	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ、鶏肉 なると、わかめ	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ しめじ、白菜、玉葱、とうもろこし もやし	米、砂糖、油、でん粉、ごま油 ワントンの皮、ドーナツ	819 28.2 23.8 2.4
10	月	きな粉揚げパン 牛乳 鶏肉と白菜のクリーム煮 ハムと野菜のマカロニサラダ 小袋味付き小魚	きな粉、牛乳、鶏肉、白いんげん豆、豆乳 チーズ、ハム、かたくちいわし	白菜、人参、玉葱、しめじ、とうもろこし きゅうり、キャベツ	パン、油、砂糖、米粉、ルウ、生クリーム バター、マカロニ	826 33.2 33.8 2.8
11	火	コロケカレーライス (ご飯 ポークカレー ポテトコロケ) 牛乳 じゃことツナのブロッコリーサラダ	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ ちりめんじゃこ	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 パン粉 小麦粉	835 28.5 27.2 2.5
12	水	赤飯 ごま塩 牛乳 揚げ鶏の黒酢ソース キャベツのおかか和え 筍と絹さやのけんちん汁 お祝いクレープ	牛乳、鶏肉、まぐろ、鰹節、豆腐、なると 昆布	キャベツ、ほうれん草、もやし とうもろこし、たけのこ、長葱 さやえんどう、えのきたけ、人参、大根	もち米 小豆、でん粉、油、砂糖 クレープ、ごま	830 34.8 24.3 2.0
14	金	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 焼き餃子 春雨中華ごまサラダ 小袋りんご	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、豚肉 かまぼこ	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、にら 椎茸、キャベツ、きゅうり、もやし とうもろこし、りんご	米、油、でん粉、砂糖、小麦粉、ごま油 春雨、ごま	840 28.8 25.1 2.1
17	月	カルシウムパン 牛乳 鮭のカレマヨネーズ焼き ペンネナポリタン風 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳、鮭、ソーセージ、鶏肉	玉葱、生姜、にんにく、パセリ、人参 ピーマン、トマト、キャベツ、えのきたけ 小松菜	パン、油、マヨネーズ、マカロニ、砂糖 でん粉、じゃがいも、ゼリー	828 35.3 26.6 3.2
18	火	二色ご飯 (麦ご飯・炒り卵・ツナゴマそぼろ) 牛乳 じゃがいもとなめこの味噌汁 フルーツミックスゼリー	牛乳、鶏卵、卵殻粉、まぐろ、油揚げ 豆腐、味噌、昆布	枝豆、こんにゃく、玉葱、人参、生姜 なめこ、長葱、大根	麦 米、砂糖、油、ごま、ごま油 じゃがいも、ゼリー	826 28.7 30.1 2.1

- ・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	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 1 kcal	3 0 . 9 g	2 8 . 2 g	2 . 5 g

◎今月の献立について



3月3日(月) ひな祭り献立

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

給食では、道明寺粉を使用した桜餅をだします。一口ずつよく噛んで食べましょう。塩漬けにした桜の葉は食べられますが、気になる方は取り除いて食べてください。

3月12日(水) 卒業お祝い献立

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。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

… 給食では、3年生の卒業をお祝いして、「赤飯」、「お祝いクレープ」などをだします。3年生は中学校最後の給食になります。それぞれの給食の思い出を振り返りながら食べてください。



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、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ありま。

○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。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



給食だより

浦安市千鳥学校給食センター
令和7年 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、皆さんの健康や成長など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食を食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

一年間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

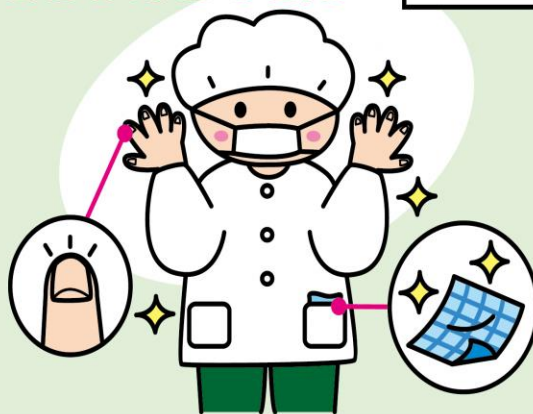


この一年間を振り返り、できたことに○を付けてみましょう。

給食の前に手を
きれいに洗えた



給食当番の身支度
をきちんとできた



食事のあいさつを
心を込めて言えた



食器を正しく並べ
ることができた



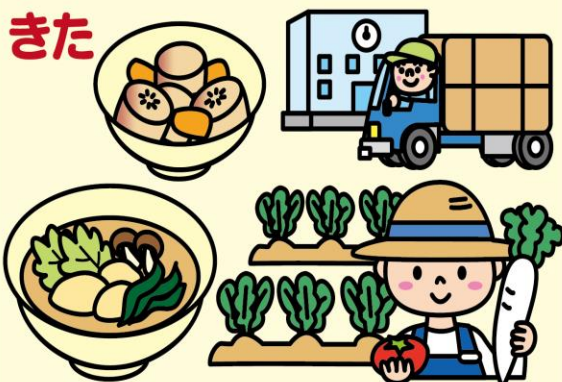
お箸を正しく持ち、
上手に使うことが
できた



よくかんで味わっ
て食べることがで
きた



地域の産物や食文
化を知ることがで
きた



日本の伝統行事と
行事食について知
ることができた



バランスのよい食
事の組み合わせが
わかった

