

日曜日	献立名	主に体を つくるものになる食品	主に エネルギーのものになる食品	主に体の調子を 整えるものになる食品	エネルギー タンパク質 脂質
1 (木)	【ひな祭り献立】 【ちらしずし】 牛乳 さわらのみそだれかけ 菜の花あえ かき たま汁 【ひなあられ】	焼きのり 牛乳 さり わら みそ 白みそ かまぼこ 豆腐 鶏 卵	米 麦 さとう ひまわ り油 三温糖 でんぶん 白ごま ひなあられ	たけのこ ごぼう れんこん かんぴょう 乾しいたけ 菜 の花 ほうれんそう にんじ ん たまねぎ エリンギ 青 ねぎ	683 kcal 30.0 g 16.0 %
2 (金)	【青花献立】 【青花粉入り加糖パン】 牛乳 ポークハンバーグケチャップソース かけ 海藻サラダ マカロニスープ アイ スクリーム入り大福 ◎	牛乳 ポークハン バーグ 海藻ミック ス ベーコン	コッペパン 三温糖 青 じそドレッシング ジャ がいも マカロニ アイ スクリーム入り大福	青花粉 たまねぎ きゅうり にんじん パセリ	746 kcal 25.7 g 23.0 %
5 (月)	チキンカレーライス いちご牛乳 キャベ ツとハムのソテー 福神漬 フルーツポン チ ◎	鶏肉 牛乳 ハム	米 麦 いちご牛乳の素 じゃがいも 小麦粉 油 ひまわり油	にんじん たまねぎ グリン ピース とうもろこし キャ ベツ 福神漬 黄桃 みかん パイナップル	718 kcal 25.7 g 16.5 %
6 (火)	【韓国の料理】 麦入りごはん 牛乳 【ブルコギ】 【ほうれん草のナムル】 【わかめスープ】 ◎	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ	米 麦 三温糖 ごま油 白ごま	たまねぎ たら 赤ピーマン にんにく ほうれんそう に んじん 青ねぎ えのきたけ	600 kcal 21.4 g 21.1 %
7 (水)	さつまいもごはん 牛乳 厚揚げのカレー ソースかけ 白玉入りみそ汁 りんご	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	米 麦 さつまいも 黒 ごま ひまわり油 三温 糖 でんぶん 白玉もち	たまねぎ にんじん だいこ ん みずな りんご	725 kcal 22.2 g 19.5 %
8 (木)	【かみかみ献立・湖魚料理】 親子どんぶ り 牛乳 【びわますの南蛮漬】 【小松 菜と白菜のお浸し】 【わかめカシュー ナッツ】	鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵 焼きのり 牛 乳 びわます わか め	米 麦 三温糖 でんぶ ん ひまわり油 カ シューナッツ	にんじん たまねぎ 乾しい たけ こまつな はくさい	726 kcal 33.1 g 23.4 %
9 (金)	【非常食献立】 【食パン】 【牛乳】 【チーズ】 【ミートボールスープ】 【オレンジゼリー】 【いちごジャム】 ◎	牛乳 プロセスチー ズ ミートボール	食パン ジャがいも オ レンジゼリー いちご ジャム	にんじん たまねぎ だいこ ん キャベツ パセリ	623 kcal 20.2 g 17.1 %
12 (月)	【青花献立】 麦入りごはん 牛乳 【ち くわの青花揚げ】 とりすき 甘夏 ゆか りふりかけ	牛乳 焼きちくわ 鶏肉 焼き豆腐	米 麦 小麦粉 でんぶ ん ひまわり油 ふ 三 温糖	青花粉 にんじん たまねぎ 乾しいたけ こんにやく は くさい 青ねぎ 甘夏 ゆか りふりかけ	641 kcal 24.2 g 18.2 %
13 (火)	【広島県の料理】 麦入りごはん 牛乳 【小いわしの磯辺揚げ】 甘酢みそあえ 【肉じゃが】	牛乳 小いわし 青 のり 白みそ 牛肉 かまぼこ	米 麦 ひまわり油 三 温糖 ジャがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ こんにやく さや いんげん	737 kcal 24.0 g 27.0 %
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 チキンしゅうまい 味つけきゅうり マーボー豆腐	牛乳 チキンしゅう まい 豚肉ミンチ 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 三温糖 でんぶん	きゅうり にんじん たまね ぎ 乾しいたけ たら しょう うが	622 kcal 25.9 g 18.2 %
15 (木)	【食物せんい献立】 【赤飯】 牛乳 鯛 の塩焼き 【れんこんのきんぴら】 【お 祝いすまし汁】 紅白大福	小豆 牛乳 鯛 さり つま揚げ かまぼこ	米 麦 ごま塩 ひまわ り油 三温糖 大福	れんこん にんじん さやい んげん たまねぎ えのきた け 三つ葉	639 kcal 25.4 g 9.6 %
16 (金)	【卒業祝い献立・食育の日】 米粉パン (コッペ・切り目入り) 牛乳 【えびフラ イ】 【わさび菜とツナのサラダ】 ジャ がいものポタージュ 【お楽しみデザー ト】 ◎	牛乳 えび まぐろ 油漬 豚肉 生ク リーム	米粉パン パン粉 ひま わり油 三温糖 ジャが いも 小麦粉 油 ケー キ	わさび菜 はくさい にんじ ん たまねぎ マッシュルー ム パセリ	842 kcal 27.7 g 32.1 %

☆毎月19日は食育の日です。

※学級閉鎖等により、献立の一部を変更することがあります。



卒業生のおなごさんへ

ご卒業おめでとうございます!!

学校の給食はいかがでしたか?
 給食室では、勉強やスポーツで一生けん
 命にがんばっているみなさんの「心と体
 の栄養」にむかふように、力を合わせ、愛情をこ
 めて、おいしい給食作りに取り組んでまいりました。
 友達や先生方と過ごす給食時間が、楽しい
 思い出として心に残ってくれてい
 たらうれしいです。

「食べる」ということは、
 肉や魚、お米、野菜など、生き物の「命」をいば
 だき、わたしたちの「命」をつつおいていくことです。
 これからも、食卓の端は「いただきます」「ごち
 そうさま」という感謝の気持ちでむかふすれず、「食
 べる」こと、そして自分自身の「命」を大切に、
 未来へむかふって歩いていってほしいと思います。



感謝の気持ち