

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)	
11	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう だいずのあおのりあげ サイダーゼリーポンチ	こめ じゃがいも あぶら ルウ でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だいず あおさ	にんにく しょうが たまねぎ パインアップル おうとう りんご にんじん	665 21.6 18.6 1.7
14	月	ガーリックトースト ギゅうにゅう ぶたにくとだいずのトマトに ツナサラダ プリン	パン オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ	にんにく パセリ トマト きゅうり たまねぎ にんじん もやし レモン キャベツ	664 25.4 28.2 2.1
15	火	ごはん ギゅうにゅう かつおとごぼうのコロコロあげ やきにくサラダ はるやさいのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とりにく とうふ みそ こんぶ	ごぼう しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ きぬさや えだまめ こまつな	646 27.2 18.1 1.8
16	水	ピリからごまみそめん ぎゅうにゅう たまごスープ とうにゅうパニラだいふく	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん だいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし もやし えのき にんじん えだまめ	621 26.8 23.7 2.2
17	木	ごはん ギゅうにゅう みそチキンカツ わふうとうふサラダ こんさいスープ	こめ こむぎこ パンこ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ のり かつおぶし あぶらあげ まぐろ	はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ながねぎ えのき	657 29.3 21.3 1.7
18	金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ おいわいいちごゼリー	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ こまつな レモン にんじん	645 21.3 18.8 1.9
21	月	きなこあげパン ギゅうにゅう かぼちゃのとうにゅうポタージュ ひじきのサラダ みかんゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー ルウ	きなこ ギゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ、とうにゅう まぐろ ひじき	たまねぎ かぼちゃ にんじん ブロッコリー とうもろこし きゅうり	637 23.0 25.0 2.2
22	火	ごはん ギゅうにゅう さけのアップルマリネ はるさめサラダ かじょうどうふ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ハム ぶたにく なまあげ みそ	りんご たまねぎ レモン もやし きゅうり にんじん しょうが キャベツ ながねぎ にら にんにく	674 28.4 23.6 1.7
23	水	ごはん ギゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ ツナポテトサラダ(だいずマヨネーズ) とうにゅういりとんじる あじつきこざかな	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも だいずマヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく みそ とうにゅう かたくちいわし まぐろ	きゅうり にんじん とうもろこし にんにく しょうが だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ	633 24.3 24.9 2.2
24	木	ごはん ギゅうにゅう さばのごまだれかけ にくじゃが とりとやさいのぼんずあえ りんご	こめ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しらたき もやし こまつな ゆず りんご はくさい	666 24.7 24.0 1.7
25	金	ちゅうかどん ぎゅうにゅう はるさめスープ さつまいもとだいずのカリントウ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さつまいも くろざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく だいず	しょうが にんにく しいたけ はくさい にら にんじん こまつな もやし えのき キャベツ たまねぎ	639 24.5 17.0 1.7
28	月	ごはん ギゅうにゅう ししゃものあおのりあげ マーボーどうふ わかめのサラダ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ あおさ まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	660 25.7 22.8 2.0
30	水	ごはん ギゅうにゅう レバーとポテトのレモンソース なっとうあえ ごまじる	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 なっとう かつおぶし のり とりにく みそ あぶらあげ	しょうが えだまめ レモン もやし はくさい にんじん こまつな だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ	648 27.0 20.3 2.0

◎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 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.3 g	22.0 g	1.9 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、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。

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。

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)