



ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食センター一団力を合わせて届けていきたいと思ひます。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』（H31.3）



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「㈱ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------	---------

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
入学式	10日 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 花かつお ポークフィヨン（鶏・豚） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		魚の白みそ焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ（大豆） 白みそ（大豆）		酒 みりん	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 ちきあげ （大豆）	千切大根 人参 こんにゃく	醤油（小麦・大豆） みりん ポークフィヨン（鶏・豚） ぬちまーす	
		お祝いゼリー	お祝いいちごゼリー （大豆）				
		一食当たりの栄養価	1食当たり - 608 kcal	たんぱく質 31.0 g	脂質 13.9 g	炭水化物 86.3 g	
	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり粉	
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	豚肉 わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 長ねぎ 玉ねぎ	花かつお	
		花形豆腐ハンバーグ		花形豆腐ハンバーグ （大豆・鶏）			
		鶏と野菜炒め	こめ油	鶏肉	きゃべつ ごぼう 人参 きくらげ ビーマン にんにく 生姜	醤油（小麦・大豆） オイスターソース（大豆） ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1食当たり - 559 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 13.3 g	炭水化物 83.3 g	
	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー豆腐	でん粉 三温糖 こめ油	豆腐（大豆） 豚ひき肉 大豆 赤みそ（大豆）	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 にら にんにく 生姜	テンメンジャン（小麦・ ごま・大豆） オイスター ソース（大豆） 醤油 （小麦・大豆） ぬちまーす 豆板醤 ポークフィヨン （鶏・豚）	揚げ① ・大豆
		春巻き	米粉入り春巻き（小麦・大豆・豚） サラダ油（大豆）				
		シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		きゃべつ ブロッコリー きゅうり 人参 カリフラワー コーン シークワサー果汁	醤油（小麦・大豆） りんご酢 ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1食当たり - 739 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 28.4 g	炭水化物 91.8 g	
	13日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		わかめのすまし汁		わかめ 豆腐（大豆）	大根 人参 えのき ねぎ	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 花かつお ぬちまーす	
		さばの生姜焼き	三温糖	さば	生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		ごぼうのみそ炒め	白ごま すりごま 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉 白かまぼこ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油（小麦・大豆） みりん 花かつお	
		くだもの			清見オレンジ（予定）		
		一食当たりの栄養価	1食当たり - 667 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 83.5 g	
	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		鶏五目ごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 椎茸 こんにゃく ごぼう	花かつお チキンフィヨン （鶏） 醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす	
		野菜ころ天		野菜ころ天			
		野菜とツナのごまみそあえ	ねりごま すりごま 三温糖	ツナ 甘口白みそ（大豆）	大根 もやし 人参 チンゲン菜	酢（小麦） 醤油（小麦・大豆）	
		一食当たりの栄養価	1食当たり - 523 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15.5 g	炭水化物 69.0 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ（大豆）	きくらげ 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆） みりん 豆板醤	
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）	
		わかめスープ	ごま油	わかめ	大根 人参 長ねぎ	薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす チキンフイヨン（鶏） 花かつお	
		一食当たりの栄養価	I初キ - 546 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 17.0 g	炭水化物 73.0 g	
	18日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豆乳豚汁	じゃがいも	豚肉 油揚げ（大豆） 豆乳（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	花かつお 酒	
		まぐろのごまマヨ焼き	エッグケアマヨネーズ（大豆） ねりごま 白ごま 三温糖	まぐろ		みりん 醤油（小麦・大豆） 酒	
		大根のおかか炒め	三温糖 こめ油	ちくわ 糸けずり	大根 人参 こんにゃく いんげん しめじ きくらげ	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす ポークフイヨン（鶏・豚）	
		くだもの			ニューサマーオレンジ（予定）		
		一食当たりの栄養価	I初キ - 657 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 82.4 g	
食育の日	19日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ② ・小麦 ・大豆 ・豚
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		アーサ汁		アーサ 豆腐（大豆）	えのき 大根 ねぎ	花かつお 醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		魚のみそあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油（大豆） 三温糖	ホキ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	生姜	みりん	
		じゃがいもとチキナー炒め	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン（豚）	玉ねぎ コーン からし菜	こしょう 醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I初キ - 617 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 90.0 g	
	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン（小麦・乳・大豆）				
		ポークビーンズ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	豚肉 大豆 ポークビーンズ（小麦・大豆・豚） レッドキドニー 白いんげん 白花生	人参 ピーマン 玉ねぎ にんにく	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース（小麦・鶏） 豚がら ぬちまーす こしょう	
		ほうれんそうオムレツ		Caたっぷりほうれんそうオムレツ（卵・大豆）			
		ひじきのカラフルサラダ	白ごま 三温糖 オリーブ油	ひじき	黄パプリカ 赤パプリカ コーン 大根 きゅうり シークワーサー果汁	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I初キ - 667 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 26.5 g	炭水化物 77.9 g	
	21日 (金)	牛乳		牛乳			
		たけのこごはん	米 無圧パン麦 こめ油	豚肉 油揚げ（大豆） 大豆	人参 椎茸 たけのこ	花かつお 醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす ポークフイヨン（鶏・豚）	
		鶏肉の梅焼き	三温糖	鶏肉	梅肉（りんご・大豆） 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		きゃべつのツナあえ	三温糖	ツナ	きゃべつ 赤パプリカ 大根 きゅうり 人参 シークワーサー果汁	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I初キ - 586 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 20.9 g	炭水化物 66.1 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
24日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鶏肉 豚レバー 大豆 白花豆 白いんげん スキムミルク（乳）	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 裏ごしかぼちゃ	カレールウ（小麦・牛・鶏・大豆） カレー粉 チャツネ（りんご） ウスターソース ぬちまーす チキンフイヨン（鶏）		
	カットコーン			カットコーン			
	フレンチサラダ	オリーブ油 三温糖		きゃべつ 大根 人参 カリフラワー きゅうり シークワーサー果汁	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） こしょう ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 635 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 15.9 g	炭水化物 97.6 g		
25日 (火)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）					
	ラビオリスープ	こめ油	ラビオリ（小麦・鶏・豚・大豆） 鶏肉	人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ しめじ グリーンピース	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう 豚から チキンフイヨン（鶏）		
	魚の花園焼き	エッグケアマヨネーズ（大豆）	ホキ チーズ（乳）	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ			
	アスパラとコーンのソテー	こめ油	ツナ	アスパラ 玉ねぎ 赤パプリカ 大根 コーン にんにく	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう		
	くだもの			清見オレンジ（予定）			
一食当たりの栄養価	I補給 - 614 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 20.8 g	炭水化物 72.0 g			
26日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦 ・大豆 ・豚	
	クープジュシー	米 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	人参 椎茸	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフイヨン（鶏・豚）		
	きびなごのいそべ揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油（大豆）	きびなご 青のり		ぬちまーす		
	マーミナーウサチー	白ごま すりごま 三温糖		もやし 小松菜 人参 きゅうり	薄口醤油（小麦・大豆） 醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） 酢（小麦） ぬちまーす		
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ（アーモンド・ごま）					
	一食当たりの栄養価	I補給 - 536 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 68.9 g		
27日 (木) 赤道小 欠食	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	レタスと卵の中華スープ		鶏肉 卵	レタス トマト 玉ねぎ 大根	薄口醤油（小麦・大豆） 醤油（小麦・大豆） みりん 酒 チキンフイヨン（鶏） 花かつお ぬちまーす		
	厚揚げの甘酢あんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ（大豆）	玉ねぎ あお豆（大豆）	ケチャップ 酢（小麦）		
	ごぼうのチャンジャオロース	白ごま ごま油 でん粉 こめ油	豚肉	ごぼう ピーマン 赤パプリカ 人参 たけのこ きくらげ にんにく	ぬちまーす 醤油（小麦・大豆） 酒 オイスターソース（大豆）		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 585 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 78.4 g		
28日 (金) 田場小 あげな小 欠食	牛乳		牛乳				
	スパゲティナポリタン	スパゲティ（小麦） 三温糖 こめ油	無塩せきウインナー（豚） 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン マッシュルーム にんにく	トマト缶 トマトソース（大豆） トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 白ワイン ポークフイヨン（鶏・豚）		
	鶏肉のバジル焼き		鶏肉	バジル にんにく	薄口醤油（小麦・大豆） 白ワイン		
	ごぼうとコーンのサラダ	三温糖 エッグケアマヨネーズ（大豆） すりごま 白ごま	ツナ	ごぼう きゅうり 人参 コーン	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす		
	ソファール		ソファール元気ヨーグルト（乳・ゼラチン）				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 503 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23.3 g	炭水化物 48.3 g		