



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願い致します。

アレルギー表示について

★令和7年度からの献立表について

食品表示法の一部改正により、特定原材料表示義務に「くるみ」、表示推奨に「マカダミアナッツ」が追加され「まつたけ」が削除となりました。

改正前

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



改正後

表示義務 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

★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。

※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・かき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。

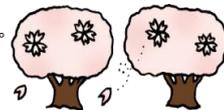
★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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。



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



給食センターから

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



食べ物を大切に、かかわる人々に感謝する



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



今年度もよろしくお願いいたします

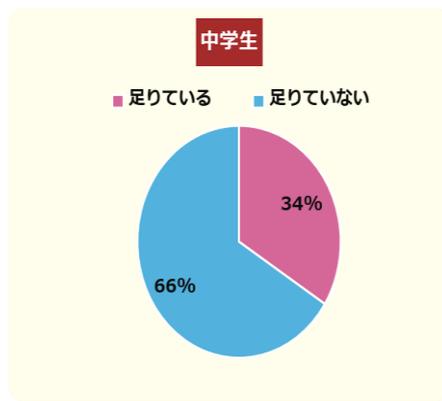
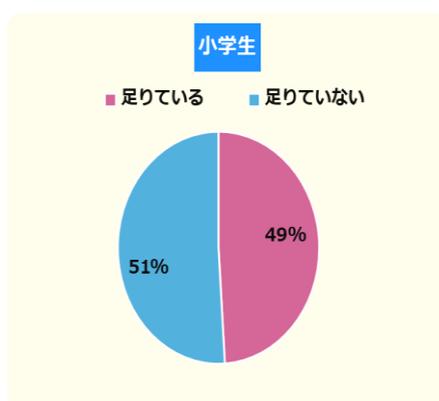
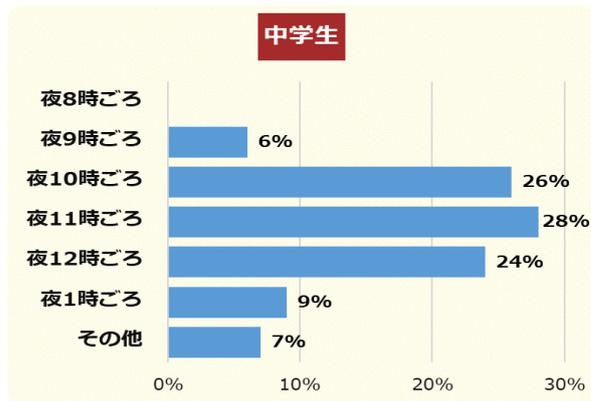
今年度も委託調理会社の17人の調理員と栄養士1名、学校栄養士2名で衛生管理につとめ、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろんですが、消耗品費、光熱水費、人件費などもあります。お家の方には、その中の食材料費のみを「学校給食費」としてご負担いただいております。

今年度、中学生の給食費は1食あたり330円となります。



夜ふかしが朝食欠食の原因も

じつは、こういう統計があります。ニフティ株式会社が運営する子ども向けサイト「キッズ@nifty」で、2020年7月に1,451人の小中学生を対象に行った調査です。中学生では、「夜11時ごろ」が28%でもっとも多く、「夜12時ごろ」との回答も24%となりました。そして66%の中学生が「睡眠時間が足りない」と答えています。遅い時間まで起きていると朝は余裕をもって起きることができません。就寝時間を意識し、睡眠時間を十分に確保し、朝食をしっかりとって1日を元気にスタートさせましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
欠食	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		揚げ油
			エネルギーになる	炭水化物・脂質	体をつくる	たんぱく質・無機質	体の調子を整える	ビタミン・無機質	
東中欠食	9日 (水)	牛乳		牛乳					
		黒米ごはん	米 黒米						
		千切りイリチー	こめ油	昆布 豚肉 ちきあぎ(大豆)	切干し大根 人参 こんにゃく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 豚がら			
		中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	ぬちまーす かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆) みりん 酒			
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚肉)			小麦粉	ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 101.7 g				
10日 (木)	牛乳		牛乳						
	揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) サラダ油 黒糖 三温糖 アーモンド	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	揚げ回数 ①					
	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白花豆 白いんげん豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 牛乳	マッシュルーム しめじ 玉葱 人参 セロリ	ぬちまーす 酒 チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら				
	豆サラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 771 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 29.2 g	炭水化物 94.1 g				
11日 (金)	牛乳		牛乳						
	親子丼	麦ごはん	米 麦						
		卵とじ	三温糖 でん粉 こめ油	卵 鶏肉	椎茸 玉葱 人参 小松菜	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒			
	田舎汁	じゃがいも さつまいも	油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 しめじ 大根 山東菜	ぬちまーす だし昆布 かつお節				
	きなこ大豆	アーモンド 三温糖	大豆 きな粉(大豆)						
	一食当たりの栄養価	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 114.7 g				
14日 (月)	牛乳		牛乳						
	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉) カレー粉 かつお節				
	じゃこチーズのサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	チーズ(乳) しらす干し 糸けずり	きゃべつ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)				
	大学芋	さつまいも サラダ油 三温糖 水あめ 黒ごま	揚げ回数② 小麦・乳・大豆		醤油(小麦・大豆) みりん				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 650 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 28.3 g	炭水化物 73.2 g				

欠食	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		
15日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	さばのぬちまーす焼き			さば			ぬちまーす 酒
	ウサチ	三温糖		ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
	チムシンジ	じゃがいも		豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 には 大根 にんにく		豚がら かつお節
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 700 kcal		たんぱく質 35.2 g	脂質 20.1 g		炭水化物 89.4 g
16日 (水)	牛乳			牛乳			
	深川めし	米 こめ油		あさり 豚肉 ひじき	人参 椎茸 あお豆(大豆)		ぬちまーす 酒 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節
	五目揚げ			五目揚げ(大豆)			
	さつま汁	さつまいも じゃがいも こめ油		豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 大根 椎茸 ねぎ		ぬちまーす 豚がら かつお節
	果物				【予定】ニューサマー		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 777 kcal		たんぱく質 35.9 g	脂質 20.4 g		炭水化物 110.1 g
17日 (木)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	焼きししゃも			子持ちししゃも			
	じゃがいもの青椒肉絲	ごま油 じゃがいも 三温糖 でん粉		豚肉	人参 玉葱 ピーマン		オイスターソース(大豆) 酒 薄口醤油(小麦・大豆)
	トマトと卵のスープ	でん粉		卵 鶏肉	トマト 玉葱 コーン 小松菜		ぬちまーす かつお節 チキンブイオン(鶏肉) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 669 kcal		たんぱく質 30.2 g	脂質 15.6 g		炭水化物 97 g
18日 (金)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	タンドリーチキン			鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく		ぬちまーす こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)
	ポトフ	じゃがいも こめ油		鶏肉 ベーコン(豚肉) ウィンナー(豚肉)	人参 玉葱 白菜 セロリ パセリ		ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら
	りんごジャム	グラニュー糖 水あめ			りんご レモン果汁		シナモンパウダー
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 717 kcal		たんぱく質 34.5 g	脂質 22.8 g		炭水化物 90.7 g
21日 (月)	牛乳			牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油		鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 チキンブイオン(鶏肉)
	ちくわのマヨネーズ焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		ちくわ 牛乳 チーズ(乳) 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 糸けずり 青のり粉			
	大根炒め	こめ油		ちきあぎ(大豆) ツナ	大根 人参 大根葉		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節
	果物				【予定】清見みかん		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 809 kcal		たんぱく質 31.3 g	脂質 26.1 g		炭水化物 109.2 g
22日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油		牛肉	玉葱 人参 トマト ピーマン セロリ にんにく マッシュルーム りんご		ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ 豚がら チキンブイオン(鶏肉)
	ゆで卵			卵			
	ゆかり和え	三温糖		糸けずり	大根 きゅうり 白菜		ゆかり粉 酢(小麦)
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 763 kcal		たんぱく質 26.4 g	脂質 25.8 g		炭水化物 103.4 g

欠食	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		
23日 (水)	ビビンバ	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛肉 豚肉 大豆 赤みそ (大豆)	木くらげ 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 豆板醤	
		ナムル	三温糖 ごま油 白ごま		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 絹ごし豆腐 (大豆)	玉葱 人参 えのき たけのこ 長ねぎ 生姜	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 こしょう チキンブイオン (鶏肉) かつお節	
		果物			【予定】デコポン		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 104.2 g		
24日 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき ちきあぎ (大豆) 油揚げ (大豆) 大豆	人参 こんにゃく れんこん なら	醤油 (小麦・大豆) みりん かつお節		
	ゆし豆腐		ゆし豆腐 (大豆) アーサ 甘口白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	山東菜 ねぎ	かつお節		
	紅芋ごまだんご	紅芋 タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま					
	一食当たりの栄養価	エネルギー 772 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 114.5 g		
25日 (金)	牛乳		牛乳				
	シーフードスパゲティ	スパゲッティー (小麦) こめ油	ベーコン (豚肉) あさり いか	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	ぬちまーす 酒 白ワイン こしょう 醤油 (小麦・大豆) チキンブイオン (鶏肉)		
	野菜コロッケ	野菜コロッケ (小麦・大豆・乳) サラダ油	揚げ回数③ 小麦・乳・大豆				
	シーザーサラダ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 三温糖 クルトン (小麦・乳・大豆)	ベーコン (豚肉) チーズ (乳)	きゃべつ コーン 小松菜 赤ピーマン	ぬちまーす 特濃酢 (小麦) こしょう		
	一食当たりの栄養価	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 32.8 g	炭水化物 81.5 g		
28日 (月)	牛乳		牛乳				
	アーサージュシー	米 こめ油 ラード (豚肉)	豚肉 白かまぼこ (大豆) アーサ	椎茸 人参	ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイオン (豚肉・鶏肉)		
	わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	わかさぎ	揚げ回数④ 小麦・乳・大豆			
	ふり麩イリチー	湿麩 (小麦・大豆) こめ油	豚肉 ツナ	人参 もやし きゃべつ からし菜	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) こしょう		
	果物			【予定】甘夏			
	一食当たりの栄養価	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 22.2 g	炭水化物 110.5 g		
30日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 麦					
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	沖縄豆腐 (大豆) 豚肉 赤みそ (大豆) 大豆	椎茸 冬瓜 玉葱 人参 たけのこ 長ねぎ なら 木くらげ 生姜 にんにく	豆板醤 甜麺醤 (小麦・大豆・ごま) オイスターソース (大豆) 醤油 (小麦・大豆) ポークブイオン (豚肉・鶏肉)		
	バンバンジー棒棒鶏サラダ	三温糖 白ごま ごま油	鶏ささみ 赤みそ (大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 大根	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)		
	果物			【予定】りんご			
	一食当たりの栄養価	エネルギー 741 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 112.7 g		