



ご入学・ご進級おめでとうございます。
春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



! 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
--	--	--



! 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	--	---



のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>ミニトマト、ぶどう、うずらの卵、さくらんぼ、白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ご飯、もち、パン、いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>水菜、タコ、りんご、イカ</p>
---	--	---

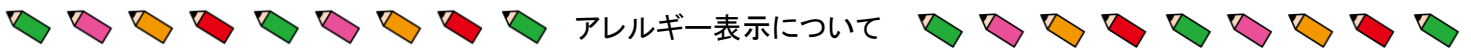


! 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草
チョークサイン



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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(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

※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、「株ぬちまーす」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。

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	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		
あ中・具中・高中1年・東中1年欠食	9日 (木)	牛乳		牛乳			
		なすミートスパゲティ	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー ひきわり大豆	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ にんにく トマト缶	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース (りんご・ 大豆) デミグラスソース (小麦・鶏) 赤ワイン ぬちまーす こしょう	
		魚の香草焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆) パン粉 (小麦・大豆)	ホキ	ローズマリー オレガノ バジル	ぬちまーす こしょう マスタード	
		あお豆サラダ	すりごま オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆 (大豆) きゃべつ コーン きゅうり 人参 レモン果汁	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		くだもの			【予定】りんご		
		一食当たりの栄養価	I補給 - 586 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 25.3 g	炭水化物 57.5 g	
入学・ 進級 お祝い 献立	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		千切りイリチー	こめ油	昆布 豚バラ肉 ちきあげ (大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 花かつお 豚がら	
		中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	花かつお 豚がら 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード (豚)			ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I補給 - 789 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 27.8 g	炭水化物 101.8 g	
13日 (月)	牛乳		牛乳				
	韓国風炊き込みごはん	米 ごま油 こめ油	豚肉 ひよこ豆	きくらげ 人参 たけのこ 長ねぎ	花かつお 醤油 (小麦・ 大豆) みりん 酒 ぬちまーす 豆板醤		
	まぐろのごまみそ焼き	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ (大豆) ねりごま 白ごま	まぐろ 麦みそ (大豆)		酒 みりん 醤油 (小麦・大豆)		
	わかめスープ	春雨 でん粉 ごま油	わかめ 鶏肉	大根 小松菜 人参 生姜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンフイオン (鶏) 花かつお		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 704 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 90.6 g		
	14日 (火)	牛乳		牛乳			
麦ごはん		米 無圧パン麦					
ねぎ塩豚丼 (具)		でん粉 こめ油 ごま油	豚バラ肉 豚肉	にんにく 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 長ねぎ たけのこ きくらげ 小松菜	酒 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフイオン (鶏・豚)		
ゆかりあえ		三温糖	糸けずり	きゅうり 大根	ゆかり粉 特濃酢 (小麦)		
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 冬瓜 山東菜	ぬちまーす だし昆布 花かつお		
一食当たりの栄養価		I補給 - 715 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 105.1 g		
15日 (水)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	きゃべつのクリーム煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆&白いんげ ん豆ペースト 脱脂粉乳 生クリーム (乳)	きゃべつ 人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフイオン (鶏)		
	3色野菜ソテー	こめ油	無塩せきウィンナー (豚)	アスパラ コーン 赤パプリカ 白菜	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	くだもの			【予定】清見オレンジ			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 698 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 22 g	炭水化物 95.6 g		
16日 (木)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	さばのぬちまーす焼き	こめ油	さば		ぬちまーす 酒		
	麩イリチー	湿麩 (小麦・大豆) こめ油	豚肉	人参 きゃべつ からし菜 もやし	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆)		
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく	酒 花かつお ポークフイオン (鶏・豚) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 92.4 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		
17日 (金)	牛乳		牛乳				
	ごま坦々うどん	うどん(小麦) ねりごま すりごま 三温糖 こめ油	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひきわり大豆 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	人参 玉ねぎ きゃべつ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 花かつお 豚がら		
	鉄骨サラダ	三温糖 ごま油	大豆 ひじき ちくわ ツナ	人参 小松菜 きゅうり シークワサー果汁	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①		醤油(小麦・大豆) みりん		
	一食当たりの栄養価	I1補† - 674 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 29.5 g	炭水化物 73.9 g		
20日 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 こんにゃく れんこん にら	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお		
	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	花かつお		
	タピオカアングギー	紅芋ペースト タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油					
一食当たりの栄養価	I1補† - 761 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 116.4 g			
21日 (火)	牛乳		牛乳				
	クープジュージー	米 こめ油	豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	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 ポークフィヨン(鶏・豚)		
	魚のシークワサー ソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	すけとうだら アーサ 揚げ回数②	赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ シークワサー果汁	りんご酢 ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん		
	クーリジシ		豚肉 白かまぼこ(大豆) 卵	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	花かつお 薄口醤油(小麦・ 大豆) 酒 ぬちまーす		
	くだもの			【予定】清見オレンジ			
一食当たりの栄養価	I1補† - 708 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 93 g			
22日 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	豆腐のチリソース煮	三温糖 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 きくらげ グリーンピース あお豆(大豆) たけのこ	酒 ケチャップ トマトピューレー チリソース 醤油(小麦・ 大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす		
	焼き子持ちししゃも		子持ちししゃも				
	パンパンジーサラダ	すりごま ねりごま 三温糖	鶏ささみチャンク 白みそ(大豆)	きゅうり きゃべつ 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	I1補† - 743 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 95.7 g			
23日 (木)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	ハンバーグの トマトソースかけ	三温糖 こめ油	国産鶏と豚のハンバーグ (小麦・豚・鶏)	玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・ 鶏) ウスターソース (りんご・大豆)		
	ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン (豚) 無塩せきウイン ナー(豚)	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンフィヨン(鶏) 豚がら		
	人参ジャム	グラニュー糖 水あめ コーンスターチ		裏ごし人参 りんごピューレ レモン果汁			
一食当たりの栄養価	I1補† - 746 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 27.4 g	炭水化物 92.9 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		
24日 (金)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	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 ひきわり大豆 脱脂粉乳	セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんごピューレ	豚から チキンピジョン (鶏) ウスターソース (りんご・大豆) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソー ス(小麦・鶏) ぬちまーす カレー粉 カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) チャツネ(りんご)		
	くがにゆで卵		卵				
	花野菜サラダ	三温糖 ごま油		ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり きゃべつ コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) りんご酢 ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	1杯 - 826 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 24.6 g	炭水化物 115 g		
27日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	回鍋肉	三温糖 でん粉 こめ油	豚肉 豚バラ肉 赤みそ(大豆)	きゃべつ 小松菜 たけのこ 人参 ピーマン きくらげ 生姜 にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす テンメンジャン (大豆・ごま・小麦)		
	餃子		ギョーザ(小麦・ごま・ 大豆・豚)				
	中華スープ	でん粉	卵	クリームコーン 人参 ねぎ 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう 豚から		
	一食当たりの栄養価	1杯 - 672 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 98.1 g		
28日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦					
	ちくわのピリ辛マヨ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 糸けすり		豆板醤 みりん 薄口醤油(小麦・大豆)		
	野菜と豆のトロみ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 大豆	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし 小松菜	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークピジョン(鶏・豚)		
	もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	椎茸 人参 冬瓜	花かつお		
	一食当たりの栄養価	1杯 - 707 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 20.5 g	炭水化物 96.3 g		
30日 (木)	牛乳			牛乳			
	たけのこごはん	米 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) ひきわり大豆	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 チキンピジョン(鶏)		
	きびなごの レモンソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	きびなご 揚げ回数③ 小麦	レモン果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす		
	さつま汁	さつまいも じゃがいも	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ごぼう 人参 大根 椎茸 ねぎ	豚から 花かつお ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	1杯 - 778 kcal	たんぱく質 39.9 g	脂質 22.9 g	炭水化物 98 g		

こ入学・ご進級おめでとうございます

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など

