



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## 学校給食には7つの目標があります

- 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** 食生活が食に関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** わ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。



### \* 給食費について \*

保護者のみなさまに負担していただく給食費は、食材材料費のみでそれ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。

**小学校**  
月額 4500円

**幼稚園預かり**  
月額 2900円



これからも子どもたちへの栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひします。



### アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の( )内にアレルギー源を記入しています。  
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

|      |   |
|------|---|
| 表示義務 | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば  |
| 表示推奨 | 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 |

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。
- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。

- ★給食では、「(株)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 | 550 Kal | たんぱく質 | 20.6 g | 脂質 | 16.4 g | 炭水化物 | 73.9 g |
|---------------|-------|---------|-------|--------|----|--------|------|--------|

※小学校新1年生は、4月9日(木)~13日(月)までは、補食給食となります。★がついた献立のみ提供します。

| 日            | 献立名             | 赤の食品                 | 黄の食品                | 緑の食品              | その他調味料など                                | 揚げ油         |
|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|-------------------|---|-------------|
|              |                 | 体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 体の調子を整える<br>ビタミン類 |   |             |
| 入学式<br>8日(水) | 牛乳              | 牛乳                   |                     |                   |   |             |
|              | 黒米ごはん           |                      | 精白米、黒米              |                   |   |             |
|              | なかみ汁            | 豚なかみ、豚肉              |                     | 椎茸、こんにゃく、ねぎ       | おろし生姜、ぬちまーす、醤油(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(鶏・豚) |             |
|              | 魚のぬちまーす焼き       | さば                   |                     | シークワサー果汁          | ぬちまーす                                   |             |
|              | クーフィリチー         | 豚肉、細切り昆布、ちきあげ        | 三温糖、こめ油             | 千切り大根、にんじん        | 醤油(小麦・大豆)、みりん、酒、ポークフィヨン(鶏・豚)、ぬちまーす      |             |
|              | 祝大福(小学生)        |                      | 祝大福(大豆)             |                   |   |             |
|              | いちごのカップケーキ(幼稚園) |                      | いちごのカップケーキ(大豆・りんご)  |                   |   |             |
|              | 一食当たりの栄養価       | I1kg                 | 551 kcal            | たんぱく質 23.6 g      | 脂質 14.7 g                               | 炭水化物 78.6 g |

| 日               | 献立名                 | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質  | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類       | その他調味料など  | 揚げ油                             |
|-----------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|
| 新小学一年生<br>補食期間① | 9日(木)               | ★牛乳                           | 牛乳                          |                                 |   |                                 |
|                 | ★コッペパン              |                               | コッペパン<br>(小麦・乳・大豆)          |                                 |   |                                 |
|                 | 鶏肉とパパイアのトマト煮        | 鶏肉                            | じゃがいも、三温糖、こめ油               | パパイア、にんじん、玉ねぎ、白菜、しめじ、フロコリー、トマト缶 | おろしにんにく、ケチャップ、トマトジュース、赤ワイン、醤油(小麦・大豆)、ウスターソース(りんご・大豆)、チキンブイヨン(鶏)、ぬちまーす |                                 |
|                 | ころころサラダ             | ハム(豚・大豆・鶏)、しらす(えび・かに)、ミックスピーズ | ごま油(ごま・大豆)、三温糖              | きゅうり、黄ピーマン、あお豆                  | 醤油(小麦・大豆)、りんご酢(りんご)、ぬちまーす   |                                 |
|                 | 人参ジャム               |                               | 三温糖、水あめ、マーマレード              | 裏ごし人参、りんごピューレ、レモン果汁             | コーンスターチ、シナモン粉   |                                 |
|                 | くだもの                |                               |                             | オレンジ(予定)                        |   |                                 |
|                 | ★りんごジャム<br>(新1年生のみ) |                               | りんごジャム(りんご)                 |                                 |   |                                 |
|                 | 一食当たりの栄養価           | I礼ギ® - 489 kcal               | たんぱく質 20.4 g                | 脂質 11.8 g                       | 炭水化物 75.2 g   |                                 |
| 新小学一年生<br>補食期間② | 10日(金)              | ★牛乳                           | 牛乳                          |                                 |   |                                 |
|                 | ★大豆入り炊き込みごはん        | 鶏肉、大豆、白かまぼこ                   | 精白米、押し麦、白ごま、こめ油             | 竹の子、しいたけ、にんじん、ごぼう、ニラ、しめじ        | 醤油(小麦・大豆)、酒、ぬちまーす、花かつお  |                                 |
|                 | ★五目揚げ豆腐             | 五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)            | 大豆油                         |                                 |   | 揚げ油①<br>・大豆                     |
|                 | もやしのおかか和え           | しらす(えび・かに)、糸けすり               | 白ごま、三温糖                     | もやし、小松菜、キャベツ、にんじん               | 醤油(小麦・大豆)、りんご酢(りんご)、ぬちまーす   |                                 |
|                 | ★さくらゼリー             |                               | さくらゼリー                      |                                 |   |                                 |
|                 | 一食当たりの栄養価           | I礼ギ® - 508 kcal               | たんぱく質 19.3 g                | 脂質 18.0 g                       | 炭水化物 66 g   |                                 |
| 新小学一年生<br>補食期間③ | 13日(月)              | ★牛乳                           | 牛乳                          |                                 |   |                                 |
|                 | ★麦ごはん               |                               | 精白米、無圧パン麦                   |                                 |   |                                 |
|                 | コーンスープ              | 鶏肉                            | でん粉                         | コーン、クリームコーン、玉ねぎ、にんじん、しめじ、えのき、白菜 | ポークブイヨン(鶏・豚)、ぬちまーす、醤油(小麦・大豆)、花かつお                                     |                                 |
|                 | ★枝豆シュウマイ            | 枝豆シュウマイ(小麦・大豆・豚肉)             |                             |                                 |   |                                 |
|                 | なすの中華みそ炒め           | 豚ひき肉、刻み大豆、赤みそ(大豆)             | 三温糖、ごま油(ごま・大豆)、白ごま、こめ油      | なす、玉ねぎ、にんじん、ニラ                  | 酒   |                                 |
|                 | ★くだもの               |                               |                             | ニューサマーオレンジ(予定)                  |   |                                 |
|                 | ★しそ味ひじき<br>(新1年生のみ) | しそ味ひじき(小麦・大豆)                 |                             |                                 |   |                                 |
| 一食当たりの栄養価       | I礼ギ® - 492 kcal     | たんぱく質 17.5 g                  | 脂質 12.8 g                   | 炭水化物 76.2 g                     |   |                                 |
| 14日(火)          | 牛乳                  | 牛乳                            |                             |                                 |   |                                 |
|                 | ポロポロジュージー           | 豚肉、ひじき                        | 精白米、こめ油                     | にんじん、えのき、白菜                     | 花かつお、ポークブイヨン(鶏・豚)、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす                                     |                                 |
|                 | さんまの梅肉大葉フライ         | さんまの梅肉大葉フライ(大豆・小麦)            | 大豆油                         |                                 |   | 揚げ油②<br>・大豆<br>・小麦<br>・豚<br>・さけ |
|                 | じゃがいものそぼろ煮          | 豚ひき肉、刻み大豆、厚揚げ(大豆)             | じゃがいも、こめ油                   | にんじん、玉ねぎ、小松菜、しめじ                | おろし生姜、醤油(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお  |                                 |
|                 | 納豆                  | ミニミニ納豆(大豆・小麦)                 |                             |                                 |   |                                 |
|                 | 一食当たりの栄養価           | I礼ギ® - 474 kcal               | たんぱく質 22.1 g                | 脂質 21.2 g                       | 炭水化物 46.4 g   |                                 |
| 15日(水)          | 牛乳                  | 牛乳                            |                             |                                 |   |                                 |
|                 | もちきびごはん             |                               | 精白米、もちきび                    |                                 |   |                                 |
|                 | 煮付け                 | 鶏肉、結び昆布、とびうおボール、厚揚げ(大豆)       | こめ油、三温糖                     | こんにゃく、冬瓜、にんじん                   | 醤油(小麦・大豆)、みりん、酒、ぬちまーす、花かつお  |                                 |
|                 | 魚のみそ焼き              | まぐろ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)           | 三温糖、こめ油                     |                                 | 醤油(小麦・大豆)、みりん   |                                 |
|                 | キャベツの梅酢和え           | ツナ、しらす(えび・かに)、糸けすり            | 白ごま、三温糖                     | キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、梅肉(りんご・大豆)   | ミツカン酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)   |                                 |
|                 | くだもの                |                               |                             | りんご(予定)                         |   |                                 |
|                 | 一食当たりの栄養価           | I礼ギ® - 519 kcal               | たんぱく質 26.2 g                | 脂質 13.1 g                       | 炭水化物 75.1 g   |                                 |

| 日          | 献立名              | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質     | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質          | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類    | その他調味料など  | 揚げ油 |
|------------|------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---|-----|
| 16日<br>(木) | 牛乳               | 牛乳                               |                                      |                              |   |     |
|            | コッペパン            |                                  | コッペパン<br>(小麦・乳・大豆)                   |                              |   |     |
|            | フェイスジョアード        | 金時豆、ひよこ豆、ベーコン(豚)、豚肉、ウィンナー(豚)     | オリーブ油                                | にんにく、玉ねぎ、にんじん、大根、パセリ         | チキンフイヨン(鶏)、ぬちまーす  |     |
|            | 魚のトマトソース焼き       | ホキ、ピザ用チーズ(乳)                     |                                      | 長ねぎ、パセリ                      | トマトソース(大豆)、ぬちまーす  |     |
|            | じゃがいもとベーコンのソテー   | ベーコン(豚)                          | じゃがいも、こめ油                            | 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン               | 醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす   |     |
|            | くだもの             |                                  |                                      | ぶどう(予定)                      |   |     |
|            | 一食当たりの栄養価        | 1食あたり - 530 kcal                 | たんぱく質 25.2 g                         | 脂質 16.5 g                    | 炭水化物 68.4 g   |     |
| 17日<br>(金) | 牛乳               | 牛乳                               |                                      |                              |   |     |
|            | 菜の花スパゲティ         | 鶏肉、ベーコン(豚)、しらす(えび・かに)            | スパゲティ(小麦)、こめ油                        | 黄ピーマン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、菜の花、キャベツ  | おろしにんにく、ぬちまーす、チキンフイヨン(鶏)、醤油(小麦・大豆)  |     |
|            | Caオムレツ           | Caたっぷりオムレツほうれん草(卵・大豆)            |                                      |                              |   |     |
|            | スイートポテトサラダ       | ヨーグルト(乳)                         | さつまいも、マヨネーズ(大豆)、フレンチクリーミードレッシング、はちみつ | にんじん、きゅうり、レーズン               | ぬちまーす   |     |
|            | 一食当たりの栄養価        | 1食あたり - 431 kcal                 | たんぱく質 19.9 g                         | 脂質 20.4 g                    | 炭水化物 42 g   |     |
| 20日<br>(月) | 牛乳               | 牛乳                               |                                      |                              |   |     |
|            | 麦ごはん             |                                  | 精白米、無圧パン麦                            |                              |   |     |
|            | 肉じゃが             | 豚肉                               | じゃがいも、こめ油、三温糖                        | 玉ねぎ、しいたけ、にんじん、長ねぎ、絹さや、こんにゃく、 | おろし生姜、花かつお、醤油(小麦・大豆)、みりん、酒、ぬちまーす  |     |
|            | アーサ入り玉子焼き        | アーサ(えび・かに)、卵、豆腐(大豆)、しらす(えび・かに)   | こめ油                                  | にんじん                         | 醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、かつおだし   |     |
|            | 油みそ              | 刻み大豆、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)、ツナ、糸けすり     | 三温糖、白ごま                              |                              | みりん、おろし生姜   |     |
|            | 一食当たりの栄養価        | 1食あたり - 536 kcal                 | たんぱく質 24.7 g                         | 脂質 12.2 g                    | 炭水化物 80.9 g   |     |
| 21日<br>(火) | 牛乳               | 牛乳                               |                                      |                              |   |     |
|            | 麦ごはん             |                                  | 精白米、無圧パン麦                            |                              |   |     |
|            | ビーンズカレー          | ミックスビーンズ、大豆、鶏肉、脱脂粉乳              | じゃがいも、こめ油、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)            | にんじん、玉ねぎ、あお豆、裏ごしかぼちゃ、ブルーベリー  | カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)、デミグラスソース(小麦・鶏)、カレー粉、ぬちまーす、フルーツチャツネ(バナナ)、チキンフイヨン(鶏)、ウスターソース(りんご・大豆)、ケチャップ |     |
|            | 干瓢のカミカミサラダ       | 糸かまぼこ、しらす(えび・かに)、わかめ             | ごま油(ごま・大豆)、三温糖                       | かんぴょう、コーン、キャベツ、白菜、小松菜        | 醤油(小麦・大豆)、りんご酢(りんご)、ぬちまーす   |     |
|            | くだもの             |                                  |                                      | オレンジ(予定)                     |   |     |
| 一食当たりの栄養価  | 1食あたり - 538 kcal | たんぱく質 18.8 g                     | 脂質 13.1 g                            | 炭水化物 85.2 g                  |   |     |
| 22日<br>(水) | 牛乳               | 牛乳                               |                                      |                              |   |     |
|            | 麦ごはん             |                                  | 精白米、無圧パン麦                            |                              |   |     |
|            | 根菜汁              | 油揚げ(大豆)、調整豆乳(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆) | じゃがいも、里芋、白ごま                         | にんじん、ごぼう、大根、小松菜              | ぬちまーす、花かつお  |     |
|            | 厚揚げのきのこあんかけ      | 厚揚げ(大豆)                          | 三温糖、水あめ、でん粉、こめ油                      | えのき、しめじ、ねぎ                   | おろし生姜、醤油(小麦・大豆)、みりん、かつおだし   |     |
|            | ごまジャコサラダ         | ツナ、しらす(えび・かに)                    | 白ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)                   | キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし           | 醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、りんご酢(りんご)   |     |
|            | 一食当たりの栄養価        | 1食あたり - 490 kcal                 | たんぱく質 20 g                           | 脂質 14.5 g                    | 炭水化物 68.5 g   |     |

栄養素を  
紹介します！



炭水化物

体を動かすエネルギーになる！



タンパク質

筋肉、内臓、細胞  
髪の毛などを作る！



脂質

体のエネルギー源になる！



カルシウム

骨、歯をつくる！



ミネラル

体のいろいろな動きを  
スムーズにする！

| 日                         | 献立名             | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類     | その他調味料など   | 揚げ油                             |
|---------------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|
| 23日<br>(木)                | 牛乳              | 牛乳                           |                             |                               |  |                                 |
|                           | 野菜そば            | 豚肉、白かまぼこ                     | 沖縄そば(小麦・大豆)                 | キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ          | おろし生姜、花かつお、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、チキンフィヨン(鶏)、醤油(小麦・大豆)、みりん、酒               | 揚げ油③<br>・大豆<br>・小麦<br>・豚<br>・さけ |
|                           | きびなごのかりかりフライ    | きびなごのかりかりフライ                 | 大豆油                         |                               |  |                                 |
|                           | 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レシピ - 459 kcal              | たんぱく質 21.7 g                | 脂質 14.9 g                     | 炭水化物 56.8 g  |                                 |
| 24日<br>(金)                | 牛乳              | 牛乳                           |                             |                               |  |                                 |
|                           | 麦ごはん            |                              | 精白米、無圧パン麦                   |                               |  |                                 |
|                           | 八宝菜             | 豚肉、なると、うすらの卵                 | ごめ油、三温糖、でん粉、ごま油(ごま・大豆)      | 玉ねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ、たけのこ、ヤングコーン | おろし生姜、醤油(小麦・大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、おろしにんにく、ポークフィヨン(鶏・豚)                    |                                 |
|                           | さばのチョリム風        | さば                           | ごま油(ごま・大豆)、三温糖              |                               | おろしにんにく、おろし生姜、みりん、醤油(小麦・大豆)、酒  |                                 |
|                           | ナッツと野菜のサラダ      | しらす(えび・かに)                   | ごま、三温糖、オリーブ油                | にんじん、大根、きゅうり、フロッコリー、レモン果汁     | 酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす  |                                 |
| 一食当たりの栄養価                 | Iレシピ - 548 kcal | たんぱく質 23.1 g                 | 脂質 19 g                     | 炭水化物 68.1 g                   |  |                                 |
| 27日<br>(月)                | 牛乳              | 牛乳                           |                             |                               |  |                                 |
|                           | 麦ごはん            |                              | 精白米、無圧パン麦                   |                               |  |                                 |
|                           | マーボー豆腐          | 豆腐(大豆)、豚ひき肉、赤みそ(大豆)          | ごめ油、三温糖、ごま油(ごま・大豆)、でん粉      | にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、ニラ、しいたけ、たけのこ     | おろし生姜、おろしにんにく、醤油(小麦・大豆)、オイスターソース、ポークフィヨン(鶏・豚)、中華ベース(小麦・大豆・牛・豚・ゼラチン・ごま) |                                 |
|                           | ハンパングーサラダ       | 鶏ささみ                         | 練りごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)         | きゅうり、もやし、コーン                  | 醤油(小麦・大豆)、ミツカン酢(小麦)  |                                 |
|                           | くだもの            |                              |                             | グレープフルーツ(予定)                  |  |                                 |
| 一食当たりの栄養価                 | Iレシピ - 522 kcal | たんぱく質 20.2 g                 | 脂質 17.2 g                   | 炭水化物 70.7 g                   |  |                                 |
| 28日<br>(火)                | 牛乳              | 牛乳                           |                             |                               |  |                                 |
|                           | 芋入り炊き込みごはん      | 鶏肉、白かまぼこ、油揚げ(大豆)             | 精白米、無圧パン麦、さつまいも、黒ごま、ごめ油     | たけのこ、にんじん、しいたけ、しめじ、ねぎ         | 醤油(小麦・大豆)、酒、ぬちまーす、花かつお   |                                 |
|                           | 魚のフルーツソースかけ     | 赤魚                           | 小麦粉、でん粉、大豆油                 | パイン、レーズン                      | 赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ、ウスターソース(りんご・大豆)、みりん                          | 揚げ油④<br>・大豆<br>・小麦<br>・豚<br>・さけ |
|                           | 野菜炒め            | ちきあげ、ツナ                      | ごめ油                         | キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、ピーマン        | 醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす  |                                 |
|                           | ヨーグルト           | ヨーグルト(乳)                     |                             |                               |  |                                 |
| 一食当たりの栄養価                 | Iレシピ - 528 kcal | たんぱく質 23.2 g                 | 脂質 12.7 g                   | 炭水化物 77.5 g                   |  |                                 |
| 勝連幼・小<br>欠食<br>30日<br>(木) | 牛乳              | 牛乳                           |                             |                               |  |                                 |
|                           | 麦ごはん            |                              | 精白米、無圧パン麦                   |                               |  |                                 |
|                           | かぼちゃのみそ汁        | 油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)      |                             | かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、ねぎ                | 花かつお   |                                 |
|                           | 千草焼き            | 千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)            |                             |                               |  |                                 |
|                           | お豆たっぷりとろみ炒め     | 豚肉、大豆、厚揚げ(大豆)                | 三温糖、でん粉、ごめ油                 | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし             | 酒、醤油(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、かつおだし  |                                 |
|                           | くだもの            |                              |                             | オレンジ(予定)                      |  |                                 |
| 一食当たりの栄養価                 | Iレシピ - 552 kcal | たんぱく質 25.2 g                 | 脂質 17 g                     | 炭水化物 72.0 g                   |  |                                 |

何でも食べて  
元気にすごそう☆



目の働きをよくする!



栄養素の吸収を助ける!



血管、歯、骨を強くしたり  
病気の抵抗力を高める!



血液をつくる!