



日	献立			材料			備考
9 (火)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 豚汁 お祝いゼリー			米 鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉 キャベツ 人参 もやし 竹輪 ごま 豚肉 薄揚げ 糸こんにゃく 大根 葱 (ゼリー)			2
	856	35.8	30.6	350	3	115.7	
10 (水)	ご飯 炒り鶏 春雨サラダ 野菜たっぷり豆乳スープ			米 鶏肉 竹の子 人参 こんにゃく じゃが芋 いんげん 春雨 きゅうり ハム もやし ごま ベーコン 玉葱 人参 エリンギ コーン チンゲン菜 豆乳			1.4
	822	31.3	25.1	335	3	123.6	
11 (木)	ご飯 鮭の照り焼き 粉ふき芋 もやしの梅おかか和え 豆腐の味噌汁			米 鮭 じゃが芋 青のり 鶏肉 キャベツ もやし コーン 梅 かつお節 豆腐 薄揚げ 竹輪 玉葱 なめこ 葱			2.6
	829	44	21.3	345	3.7	124.4	
12 (金)	チキンカレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ			米 鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 じゃが芋 (福神漬け) カレールウ (福神漬け) キャベツ ハム きゅうり 人参 (白玉) みかん パイナップル バナナ (サイダー)			2.3
	854	30.1	22.3	298	2.1	132.6	
15 (月)	ご飯 回鍋肉 枝豆とツナのサラダ じゃが芋のスープ			米 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 枝豆 コーン キャベツ ツナ じゃが芋 人参 小松菜 もやし			2.8
	829	32.5	26.7	323	3.2	122.8	
16 (火)	ご飯 赤魚の天ぷら 甘酢あんかけ じゃが芋のきんぴら 鶏肉とコーンの味噌汁			米 赤魚 小麦粉 じゃが芋 人参 ごぼう こんにゃく しめじ ごま 鶏肉 玉葱 キャベツ コーン			2.5
	828	37.4	22.2	361	2.7	127.8	
17 (水)	カレーうどん 竹輪の天ぷら グリーンサラダ フルーツ			うどん 豚肉 薄揚げ にんにく 生姜 玉葱 人参 じゃが芋 カレールウ 竹輪 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 コーン ミノトマト バナナ			2.8
	832	35.7	31.9	378	3.8	106.3	
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)

毎月1日は**アイアン献立** (鉄分強化日)

鉄分が不足すると、鉄欠乏性貧血となり免疫力、集中力の低下、めまい、息が切れる、疲れやすいといった症状が出てきます。成長期に重要な栄養の一つです。



毎月19日は**ふるさと献立**

食育の日とは生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、食に関する知識と食を選択する力を習得し健全な食生活を実践できることを目指して制定された日です。給食では旬の食材を使用した献立などを提供します。

毎月8日は**歯ッピ<sup>o</sup>献立** (カルシウム強化日)

カルシウムは骨や歯の主要な構成成分です。また、神経興奮の抑制や血液凝固作用の促進などに関与しています。不足状態が続くと、骨や歯が弱くなり骨密度の上昇を妨げたりもします。



日	献立			材料			備考
18 (木)	ゆかりしらすご飯 豚肉の生姜焼き 打ち豆と切干大根のうま煮 かぼちゃの味噌汁 <b>菌ツピー献立</b>			米 しらす ゆかり 豚肉 玉葱 生姜 打ち豆 切干大根 はんぺん じゃが芋 干し椎茸 人参 かぼちゃ キャベツ 小松菜 薄揚げ			
	822	40.8	19.7	446	3.9	130.1	2.6
19 (金)	ソースチキンカツ丼 かみかみサラダ 玉葱の味噌汁 <b>ふるさと献立</b>			米 鶏肉 小麦粉 パン粉 キャベツ しらす 大豆 じゃが芋 人参 小松菜 コーン 玉葱 えのき 薄揚げ 葱			
	851	36	28.9	379	3	119.4	2.5
20(土)	ご飯 煮込みハンバーグ 人参しりしり 豆乳スープ			米 (ハンバーグ) 玉葱 しめじ ハヤシルウ 人参 玉葱 ツナ 鶏肉 じゃが芋 人参 エリンギ チンゲン菜 豆乳			
	831	29.1	22.6	298	2.9	123.8	1.9
23 (火)	ご飯 鱈の竜田揚げ 小松菜の磯辺和え さつま芋の味噌汁			米 鱈 生姜 片栗粉 小松菜 もやし 人参 海苔 さつま芋 玉葱 キャベツ 薄揚げ			
	821	33.6	24	429	2.7	126.5	2
24 (水)	ビビンバ きゅうりとフルーツのサラダ わかめスープ			米 豚肉 にんにく 生姜 小松菜 もやし 大根 人参 ごま キャベツ きゅうり パイン みかん わかめ 鶏肉 玉葱 コーン 葱			
	835	32.3	27.9	361	3.4	121.6	2.4
25 (木)	ご飯 肉じゃが マカロニサラダ 白菜の味噌汁			米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 こんにゃく グリンピース マカロニ ハム きゅうり コーン 人参 鶏肉 豆腐 白菜 大根 葱			
	824	37.8	21.8	334	3.4	126.4	2.4
26 (金)	パン 白身魚フライ コールスローサラダ ポークビーンズ りんごゼリー			パン 鱈 小麦粉 パン粉 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン 大豆 鶏肉 ウインナー 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム トマト缶 (りんごゼリー)			
	821	41.6	31.2	355	3.9	96.3	2.4
30 (火)	ご飯 鶏すき煮 きゅうりと竹輪の酢の物 胡麻味噌スープ			米 鶏肉 厚揚げ 玉葱 干椎茸 こんにゃく 生姜 葱 竹輪 きゅうり もやし 豚肉 玉葱 人参 なら ごま			
	823	36	26.2	393	3.5	116.1	1.6
栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	カルシウム(mg)	鉄 (mg)	炭水化物(g)	塩分 (g)



みなさんご入学・ご進級おめでとうございます。食は大事なコミュニケーションの場でもあります。

ランチルームで楽しく昼食をとり、元気な学校生活を送りましょう。

今月は統一メニューですが、来月からは選択メニューになります。