

日 付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal)	カロリー(kcal)	お も な ざ い り よ う		
		タンパク(g)	タンパク(g)	血 や に く に な る(赤)	体 の 調 子 を と と の え る(緑)	力 や 熱 の も と に な る(黄)
9 (木)	ごはん かつおふりかけ ぞうに (てんのうじかぶら) さわらのたつたあげ こうはくのゆずあえ くろまめあまに 牛乳 	628 23.8	784 31.2	とうふ しろみそ さわら くろまめ うすあげ にぼし けずりぶし ぎゅうにゅう	てんのうじかぶら かぶのは きんときにんじん つちしょうが はくさい ゆずかじゅう	こめ しらたまだんご でんぷん
10 (金)	コッペパン かなんだいこんのクリームに おじゃがホットサラダ (ごま) みかんかん 牛乳 	626 25.1	839 32.6	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう とりがらスープ チーズ フランクフルト	だいこん にんじん えだまめ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ キャベツ みかんかん	コッペパン さつまいも バター こむぎこ じゃがいも ごま
14 (火)	あげパン ベビーパン(小5・6年・中学・全教職員のみ) ポトフ キャベツのサラダ (わふうドレッシング) 牛乳 	603 23.9	794 31.8	とりにく ハム とりがらスープ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン だいこん えだまめ こまつな	ベビーパン にこどりパン グラニューとう じゃがいも わふうドレッシング
15 (水)	だいこんごはん (たなべだいこん) とんじる あじのソースふうみこめこあげ 牛乳 	665 27.1	838 35.4	とりにく ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう うすあげ あかみそ あじ	たなべだいこん にんじん もやし ごぼう つちしょうが だいこん こんにやく たまねぎ あおねぎ	こめ でんぷん さつまいも こめでんぷん
16 (木)	ごはん いもに ホキのこめこあげ てづくりのりつくだに 牛乳 	627 27.5	758 33.1	ぶたにく ホキ ひじき けずりぶし あまのり ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ しろねぎ だいこん まいたけ こんにやく	こめ でんぷん さといも こめでんぷん
17 (金)	こめこパン (にゅう・こむぎあり) こめこビーフシチュー とりにくのマーマレードやき フルーツミックス (パインかん・おうとうかん) 牛乳  募集献立	653 33.8	830 42.9	ぎゅうにく ポークブイオン ぎゅうにゅう とりがらスープ とりにく	たまねぎ ぶなしめじ パインかん にんじん ソテーたまねぎ おうとうかん	こめこパン じゃがいも こめこハヤシルウ でんぷん マーマレード
20 (月)	ごはん かんとうふうにくじゃが ししゃものこめこあげ はるさめサラダ 牛乳  募集献立	648 25.2	819 33.8	ぶたにく ししゃも ぎゅうにゅう けずりぶし ハム	たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん いとこんにやく	こめ こめでんぷん でんぷん はるさめ
21 (火)	かなんカレー (こめこ) やきミートボール だいずとツナのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) はっこうにゅう (マスカット) 	694 30.0	868 37.4	とりミンチ けずりぶし だいず はっこうにゅう あつあげ チキンつくね ツナ (マスカット)	たなべだいこん たまねぎ カレーこ にんじん きんときにんじん ごぼう きゅうり	こめ こめこカレールウ ノンエッグマヨネーズ さといも
22 (水)	ちゅうかふうたきこみごはん こめこめんのちゅうかスープ あげどりのネギだれかけ (トウバンジャン) 牛乳	652 26.4	807 32.3	ぶたにく とりがらスープ ポークブイオン ぎゅうにゅう うすあげ ハム とりにく	つちしょうが にんじん あおねぎ たまねぎ にんにく こんにやく ほししいたけ こまつな しろねぎ	こめ でんぷん ビーフン
23 (木)	ごはん ちゃんこみそしる あかうおのこうみやき きりぼしだいこんのいために 牛乳 こくとうだいず (中のみ) 	610 28.4	801 39.5	ぶたにく うすあげ しろみそ あかうお けずりぶし こくとうだいず (中のみ) とうふ あかみそ にぼし ひらてん ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ レモンかじゅう ごぼう あおねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも
24 (金)	コッペパン こまつなのクリームに ごぼうサラダ (ごまドレッシング) アロエフルーツ (パインかん・みかんかん) 牛乳 	610 25.5	818 33.1	とりにく ぎゅうにゅう ハム とりがらスープ チーズ	はくさい たまねぎ ごぼう パインかん こまつな にんじん えだまめ みかんかん アロエ	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ ごまドレッシング
27 (月)	ごはん だいこんのみそしる とりにくのこめこからあげ あさりとほうれんそうのおひたし 牛乳  募集献立	663 23.6	790 28.2	とうふ あかみそ にぼし あさり ほしわかめ しろみそ とりにく ぎゅうにゅう	だいこん つちしょうが ほうれんそう きんときにんじん チンゲンサイ	こめ でんぷん じゃがいも こめでんぷん
28 (火)	オリーブパン キャベツのスープに こめこドライカレー ナタデココパイン (ばいんかん) 牛乳	630 28.4	803 35.6	ベーコン とりがらスープ ぶたミンチ とりにく とりミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン つちしょうが カレーこ にんじん えだまめ にんにく パインかん	オリーブパン じゃがいも こめこカレールウ ナタデココ
29 (水)	さつまいもごはん (ごましお) かすじる くじらのたつたあげ はっこうにゅう (プレーン) 	622 30.2	795 38.4	ぶたにく ちくわ しろみそ くじら うすあげ あかみそ けずりぶし はっこうにゅう	だいこん こんにやく つちしょうが にんじん しろねぎ	こめ ごま でんぷん さつまいも さけかす こめでんぷん
30 (木)	ごはん かきたまじる さばのしおやき ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) 牛乳 	663 27.6	812 35.4	けいらん とうふ さば とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	はくさい ほししいたけ にんじん えだまめ こまつな たまねぎ えだまめ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
31 (金)	コッペパン コーンポタージュ たなべだいこんのグラタン 牛乳 いちごジャム 	611 30.3	810 39.3	とりにく チーズ とりがらスープ ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたミンチ	たまねぎ パセリ カレーこ だいこん にんじん コーンピューレ たなべだいこん トマト	コッペパン マカロニ いちごジャム

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。　※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

《栄養三食》　食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定 産地(魚介類の加工地は 原則国内)	さといも	町内産	かぶのは	町内産	てんのうじかぶら	町内産	キャベツ	町内産	だいこん	町内産	たなべだいこん	町内産	きんときにんじん	町内産
	あおねぎ	町内産	はくさい	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	さつまいも	宮崎県	じゃがいも	北海道	きゅうり	宮崎県
	ごぼう	北海道	つちしょうが	高知県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	静岡県	にんじん	愛知県	にんにく	青森県	しろねぎ	茨城県
	パセリ	香川県	ピーマン	宮崎県	もやし	岐阜県	ぶなしめじ	長野県	まいたけ	新潟県	あじ	オーストラリア	あかうお	アメリカ
	さば	ノルウェー	さわら	東シナ海	ししゃも	ノルウェー	ホキ	ニュージーランド	いか	ペルー	くじら	北西太平洋	ぎゅうにく	北海道
	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県										

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂　　質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜　　鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13～20%	20～30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	637kcal	※17%27g	※31%22g	2.4g	363mg	3.0mg	221μgRAE	0.45mg	0.56mg	21mg	4.7g	83mg	3.1mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13～20%	20～30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	810kcal	※17%35g	※30%27g	3.2g	403mg	3.9mg	268μgRAE	0.60mg	0.67mg	27mg	6.3g	106mg	3.9mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう