

日付	こんだてめい	カレー	カレー	おもなざいりょう		
		(kcal) タンパク(g)	(kcal) 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)	こめこドライカレー しんじゃがフライ はるやさいとツナのマリネ はっこうにゅう (いちご)		745kcal 29.8g	ぶたミンチ とりミンチ とりがらスープ ツナ はっこうにゅう(いちご)	たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ つちしょうが にんにく カレーこ キャベツ きゅうり こなからし	こめ こめこカレー じゃがいも
10(金)	こくとうパン コーンポタージュ なすのグラタン なつみかんかん 牛乳	641kcal 29.7g	815kcal 37.3g	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりがらスープ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん パセリ コーンピューレ カレーこ なす トマト なつみかんかん	こくとうパン じゃがいも マカロニ
13(月)	ごはん わかたけじる(たけのこ) しんたまねぎとだいのこめこかきあげ きりぼしだいこんのいために 牛乳	663kcal 22.0g	806kcal 26.3g	とうふ ほしわかめ ちらしかまぼこ けずりぶし ウインナー だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	たけのこ えのきたけ あおねぎ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こめでんぶん でんぶん
14(火)	ぶたごぼうピラフ こまつなとこめこめんのスープ こうやどうふのあげに 牛乳 アセロラゼリー (中のみ)	622kcal 29.0g	817kcal 35.7g	ぶたにく とりがらスープ とりにく ポークブイオン こうやどうふ とりミンチ けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな つちしょうが	こめ ビーファン でんぶん こめでんぶん アセロラゼリー (中のみ)
15(水)	こめこカレーライス やきチキンナゲット(こむぎなし) アスパラガスのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) はっこうにゅう (いちご)	626kcal 25.1g		ぶたにく とりがらスープ チキンナゲット はっこうにゅう(いちご)	たまねぎ にんじん ソテーたまねぎ にんにく カレーこ アスパラガス ホールコーン	こめ じゃがいも こめこカレー サウザンアイランドドレッシング
16(木)	ごはん かなんはつきたまねぎのごまに はくさいのあえもの しんじゃがフライ 牛乳	618kcal 22.5g		とりにく あつあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	つちしょうが はつきたまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ こんにやく はくさい きゅうり	こめ ごま じゃがいも
17(金)	きりめいりコッペパン ポトフ ミートポテト オレンジデザート (オレンジジュース・みかんゼリー・ぶどうゼリー) 牛乳	601kcal 27.4g		とりにく とりがらスープ ぶたミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん えだまめ オレンジジュース	コッペパン じゃがいも みかんゼリー ぶどうゼリー
20(月)	ようふうちらしずし かなんやさいはるさめスープ とりにくのあまからに ヨーグルト	623kcal 25.2g		フランクフルト けずりぶし ぶたにく とりがらスープ とりにく ヨーグルト	にんじん えだまめ ホールコーン はつきたまねぎ つちしょうが にんにく	こめ はるさめ でんぶん
21(火)	コッペパン しんじゃがのクリームシチュー はるキャベツとささみのサラダ いちごジャム 牛乳	642kcal 24.9g		チキンボール とりがらスープ なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう とりささみ	たまねぎ にんじん はるキャベツ こまつな	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ いちごジャム
22(水)	さんしょくライス たまごスープ きゅうりとツナのあえもの 牛乳 チーズ (中のみ)	610kcal 26.4g	785kcal 34.3g	とりにく とりがらスープ けいらん とうふ うすあげ けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう チーズ (中のみ)	ホールコーン えだまめ たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり	こめ
23(木)	ごはん うまに あじのこめこあげ てづくりのりつくだに 牛乳	645kcal 26.9g	781kcal 32.3g	ごぼうてん あつあげ けずりぶし あじ あまのり ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ つちしょうが カレーこ	こめ じゃがいも でんぶん こめでんぶん
24(金)	コッペパン こめこポークビーンズ ツナとだいのこのサラダ フルーツゼリーミックス (パインかん・みかんゼリー・ぶどうゼリー) 牛乳	618kcal 28.7g	828kcal 37.2g	ぶたにく だいず とりがらスープ ポークブイオン ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり パインかん	コッペパン じゃがいも こめこハヤシルウ でんぶん みかんゼリー ぶどうゼリー
27(月)	ごはん とうふとわかめのみそしる ぶたにくのこめこからあげ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) 牛乳	676kcal 26.1g	824kcal 31.7g	とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しるみそ にぼし ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおねぎ つちしょうが にんにく レモンかじゅう きゅうり にんじん	こめ でんぶん こめでんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
28(火)	カレーピラフ キャベツのスープ あかうおのこうそうやき 牛乳 あじつきじゃこ (中のみ)	609kcal 28.1g	776kcal 36.3g	ぶたミンチ とりがらスープ ハム あかうお ぎゅうにゅう あじつきじゃこ (中のみ)	たまねぎ にんじん カレーこ キャベツ にんにく	こめ
30(木)	ごはん かなんなすいりマーボーどうふ (トウバンジャン) さわらのたつたあげ はくさいのゆずあえ はっこうにゅう (ブルーベリー)	605kcal 24.9g	764kcal 33.0g	とうふ ぶたミンチ あかみそ とりがらスープ さわら けずりぶし はっこうにゅう (ブルーベリー)	なす にんじん たまねぎ あおねぎ つちしょうが にんにく ほししいたけ はくさい ゆずかじゅう	こめ でんぶん

※小学校の栄養価が書かれていない日は、小学校給食がない日です。 ※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。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※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。

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。

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。

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。

※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。

※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。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

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。

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。

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)	はつきたまねぎ	町内産	なす	町内産	こまつな	町内産	じゃがいも	鹿児島県	ごぼう	茨城県	グリーンアスパラガス	福岡県	キャベツ	愛知県
	はるキャベツ	愛知県	きゅうり	宮崎県	つちしょうが	高知県	だいこん	徳島県	たまねぎ	北海道	にんじん	鹿児島県	にんにく	青森県
	あおねぎ	徳島県	はくさい	愛知県	パセリ	静岡県	ピーマン	宮崎県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	あじ	チリ
	あかうお	アメリカ	さわら	東シナ海	ぶたにく	北海道	とりにく	宮崎県						

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)	650 kcal	13 ~ 20 %	20 ~ 30 %	<2.0 g	350 mg	3.0 mg	200 µgRAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	50 mg	2.0 mg
今月の小学校3・4年生平均	629 kcal	※ 17 % 26 g	※ 27 % 19 g	2.3 g	364 mg	3.0 mg	189 µgRAE	0.52 mg	0.54 mg	23 mg	5.3 g	86 mg	3.1 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ~ 20 %	20 ~ 30 %	<2.5 g	450 mg	4.5 mg	300 µgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g	120 mg	3.0 mg
今月の中学校平均	794 kcal	※ 17 % 33 g	※ 26 % 23 g	2.9 g	430 mg	4.3 mg	231 µgRAE	0.66 mg	0.62 mg	38 mg	7.5 g	112 mg	4.0 mg

※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