

日	曜	献立	主な材料とそのほたらき * アレルゲンの標記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
①	水	ご飯 牛乳 大根と豆腐のオイスター煮 春巻き 磯香和え	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、のり、豚肉	大根、玉葱、しめじ、人参、こんにゃく、枝豆、にんにく、生姜、キャベツ、小松菜、もやし	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 春雨、春巻きの皮	851 25.2 32.8 2.0
②	木	たまご丼 牛乳 油揚げとかぶのみそ汁 わかめとツナのごま酢和え ミニ柏餅	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、味噌 昆布、煮干し、鶏肉、大豆、鶏卵、卵殻粉、わかめ、まぐろ	小松菜、かぶ、人参、キャベツ、生姜 エリンギ、玉葱、枝豆、きゅうり 切干し大根、もやし、とうもろこし	米、じゃがいも、油、春雨、砂糖、でん粉 ごま油、ごま、柏もち	812 31.8 22.5 2.5
⑦	火	ご飯 牛乳 さわらのコチュジャン揚げ プルコギ風炒め 和風ワンタンスープ	牛乳、豚肉、なると、昆布、鯖	キャベツ、大根、人参、長葱、にんにく、玉葱、ピーマン、もやし、りんご、生姜	米、ワンタンの皮、でん粉、油、 はちみつ、砂糖、春雨、ごま、 ごま油	814 30.2 24.2 2.2
8	水	テーブルロールパン いちごジャム 牛乳 スパゲティミートソース ツナとアスパラのサラダ	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、チーズ まぐろ	生姜、にんにく、玉葱、人参、椎茸、セロリ、 エリンギ、トマト、キャベツ、きゅうり、グリーン ピース、アスパラガス、とうもろこし	パン、スパゲティ、油、砂糖、米粉 バター、ジャム	843 30.7 28.9 2.8
⑨	木	ご飯 牛乳 レバーのケチャップ和え 春雨とわかめの中華和え じゃが芋とうずら卵の煮物 小袋りんご	牛乳、鶏肉、さつまいも、うずら卵、昆布、 卵殻粉、豚レバー、わかめ、まぐろ	生姜、人参、玉葱、こんにゃく、しめじ、 にんにく、きゅうり、もやし、りんご	米、じゃがいも、砂糖、油、でん粉、 春雨、ごま、ごま油	861 31.8 25.1 2.4
10	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 キャベツとコーンのサラダ ブルーベリータルト	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、 エリンギ、トマト、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり	麦 米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ でん粉、タルト	865 25.7 27.4 2.2
⑬	月	ご飯 牛乳 さばのスタミナ焼き 納豆和え 根菜の味噌汁 青梅ゼリー	牛乳、豆腐、油揚げ、味噌、昆布、鯖 納豆、鰹節、のり	大根、人参、ごぼう、長葱、にんにく 生姜、りんご、もやし、小松菜	米、じゃがいも、砂糖、でん粉、油 ゼリー	803 29.8 27.1 2.2
⑭	火	豚丼 牛乳 たまごとキャベツのスープ ゼリーポンチ	牛乳、鶏卵、豆腐、鶏肉、わかめ、 卵殻粉、豚肉、油揚げ	キャベツ、生姜、えのきたけ、大根、 人参、にんにく、玉葱、エリンギ、 しらたき、りんご、パイン、黄桃	米、でん粉、油、春雨、砂糖、ゼリー	791 29.3 20.6 2.0
15	水	セルフコロッケパン(コッペパン ソース ポテトコロッケ) 白菜のチャウダー 野菜とわかめのカレーサラダ 牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 豆腐、チーズ、わかめ、まぐろ	エリンギ、セロリ、玉葱、人参、白菜、 とうもろこし、キャベツ、 きゅうり、にんにく	パン、米粉、ルウ、生クリーム、バター、 油、コロッケ、砂糖	812 28.9 32.1 3.4
⑯	木	麦ご飯 牛乳 ししゃものスパイシー揚げ(2) 春雨サラダ 野菜と生揚げの中華味噌煮	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌 子持ちししゃも、ハム	にんにく、生姜、人参、たけのこ、 玉葱、長葱、キャベツ、こんにゃく、 きゅうり、もやし、とうもろこし	麦 米、油、砂糖、ごま油、でん粉、春雨	812 31.1 30.0 2.3
⑰	金	けんちんうどん いかの南蛮漬け マヨネーズサラダ 蒸しパン(ココア) 牛乳	鶏肉、油揚げ、なると、昆布、鰹節粉 牛乳、いか、まぐろ	ごぼう、大根、長葱、人参、白菜、 しめじ、生姜、きゅうり、とうもろこし	うどん、でん粉、油、砂糖、 じゃがいも、マヨネーズ、蒸しパン	787 24.7 32.0 2.4
⑳	月	ご飯 牛乳 ヨーグルト 揚げ鶏の黒酢がらめ わかめの味噌汁 ニラともやしのピリ辛和え	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、油揚げ、 味噌、昆布、鰹節粉、鶏肉、ヨーグルト	大根、人参、キャベツ、長葱、もやし にら、にんにく	米、でん粉、油、砂糖、ラー油、ごま油、 ごま	812 33.0 24.1 2.1
㉑	火	海鮮あんかけ麺 牛乳 茎わかめと大根のサラダ 蒸しパン(卵ミルク) 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、むきえび、 さつまいも、くきわかめ、まぐろ、かたく ちいわし	チンゲンサイ、人参、白菜、しめじ もやし、生姜、にんにく、きゅうり、 大根、こんにゃく	中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油 蒸しパン	840 35.4 33.8 2.9
㉒	水	ご飯 牛乳 小袋りんご たらとポテトのチリソース揚げ えのきサラダ 麻婆豆腐	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、味噌、鰹 のり	生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、長葱、 人参、えのきたけ、小松菜、もやし、りん ご	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ラー油、 じゃがいも	882 32.6 26.5 2.1
㉓	木	ご飯 牛乳 はちみつレモンゼリー きびなごカリカリフライ(2) ごまドレサラダ 豚肉と根菜のピリ辛煮	牛乳、豚肉、生揚げ、さつまいも、 子持ちきびなご、あおさのり	大根、玉葱、長葱、人参、枝豆、生姜 こんにゃく、キャベツ、小松菜、 きゅうり、とうもろこし、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 ごま油、ごま、ゼリー	860 25.7 23.7 1.8
24	金	ハヤシライス 牛乳 じゃこ入り海草サラダ 小袋抹茶大豆	牛乳、豚肉、白いんげん豆 ちりめんじゃこ、まぐろ、わかめ 大豆	玉葱、しめじ、人参、グリーンピース トマト、キャベツ、とうもろこし	米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖、でん粉 春雨、ごま油、ごま	813 27.5 22.6 1.8
27	月	きな粉揚げパン 牛乳 小袋小魚カレー風味 ウィンナーと白いんげん豆のトマトクリーム煮 野菜とマカロニのレモンドレッシングサラダ	きな粉、牛乳、チーズ、白いんげん豆、 ソーセージ、まぐろ、かたくちいわし	玉葱、人参、トマト、きゅうり 黄パプリカ、キャベツ、レモン	パン、油、砂糖、じゃがいも、生クリーム マカロニ	824 29.6 31.5 2.8
⑳	火	豆ドライカレー(ご飯) 牛乳 春雨スープ さつま芋チップ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、なると、豆腐	にんにく、生姜、玉葱、人参、エリンギ、 枝豆、パセリ、キャベツ、もやし、小松菜	米、ルウ、油、砂糖、米粉、春雨 さつま芋	778 28.8 22.0 2.1
㉑	水	ご飯 牛乳 フルーツミックスゼリー かつおのガーリックフライ ソース ほうれん草とハムのごま和え 卵入りおろし白玉汁	牛乳、鶏肉、なると、鶏卵、油揚げ、 昆布、かつお、あおさのり、ハム	大根、人参、こんにゃく、小松菜 にんにく、ほうれん草、もやし、生姜	米、白玉餅、でん粉、パン粉 小麦粉、 油、ごま油、砂糖、ごま、ゼリー	850 32.0 22.5 2.3
30	木	カルシウムパン 牛乳 プリン ハンバーグトマトソースかけ ベーコンとレタスのスープ スパゲティサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 ハンバーグ、まぐろ	レタス、人参、玉葱、セロリ、生姜 エリンギ、にんにく、トマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン、じゃがいも、油、砂糖、 スパゲティ、プリン	868 37.6 31.5 3.4
㉓	金	ご飯 牛乳 さばの文化干し おかか和え 肉じゃが レモンヨーグルト	牛乳、豚肉、鯖、油揚げ、鰹節 ヨーグルト	玉葱、人参、しらたき、小松菜、もやし	米、じゃがいも、油、砂糖	852 33.0 27.1 2.4

2日(木)『こどもの日献立』: かぶやきゃべつなど春に旬を迎える食材を使った給食です。デザートにミニ柏餅を出します。よくかんで食べましょう。

◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。

◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
基準値	830 kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	30.2 g	27.0 g	2.4 g

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
 ・魚には骨があります。注意して食べましょう。
 ・給食はよくかんで食べましょう。
 ・食器は大切に使いましょう。

給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そばです。

なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性がります。

大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、茹で汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。

○給食センターでは鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面での殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。
 ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

○揚げ油は、数回続けて使用しています。

○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。


