

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
11 月	ごはん			こめ	752 kcal	小学 1年生	キャベツ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きハンバーグのおろしかけ	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん	パンこ さとう	25.4 g		
	キャベツのゆかり和え		キャベツ きゅうり しそ				
	じゃがいもと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	2.7 g		
甘夏ゼリー		なつみかん	さとう				
12 火	♪ようこそ小学1年生献立♪				774 kcal	キャベツ しめじ	
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.9 g		
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ひらたけ さやいんげん	じゃがいも こめあぶら	2.3 g		
	キャベツとほうれん草のソテー		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
	パイナップル		パイナップル				
13 水	◎入学進級お祝い献立◎				754 kcal	しめじ	
	赤飯		あずき	こめ			
	ごま塩			ごま	27.5 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の唐揚げ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	2.7 g		
	菜の花の磯香和え	のり	なばな もやし				
	若竹汁	わかめ とうふ かまぼこ なると	だいこん たけのこ にんじん はねぎ ひらたけ	じゃがいも			
いちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう				
14 木	セルフメンチカツパン				832 kcal	キャベツ	
	〔丸型横割りのパン〕			パン			
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こめあぶら でんぷん	29.4 g		
	中濃ソース						
	〔塩もみキャベツ〕		キャベツ		3.1 g		
牛乳	ぎゅうにゅう						
白いんげん豆の クリームスープ	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも				
15 金	ごはん			こめ	756 kcal	小学校	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭の白みそ焼き	さけ みそ	えのきたけ ピーマン とうもろこし	ドレッシング	30.0 g		
	ひじきの炒め煮	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	しらたき こめあぶら さとう			
いも団子汁	とうふ	だいこん こほう ねぶかねぎ	じゃがいも でんぷん こんにゃく	2.8 g			
18 月	ソフトめん			ソフトめん	794 kcal	しめじ	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム にんにく トマト	こめあぶら こむぎこ	34.3 g		
	じゃがいもと大豆の 揚げからめ	だいず かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん こめあぶら	3.4 g		
	みかんともものヨーグルト和え	ヨーグルト	みかん もも				
19 火	♪♪長泉の日♪♪				756 kcal	あしたか牛 しめじ	
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.7 g		
	あしたか牛とニラの キムチ炒め	ぎゅうにく たまご	にんにく もやし りんご なら たまねぎ はくさい とうがらし	こめあぶら さとう	2.5 g		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ			
	わかめと春雨のスープ	ベーコン わかめ とうふ	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ひらたけ	はるさめ			

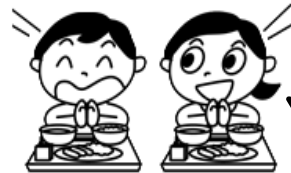
日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
20	菜めし		ひろしまな きょうな だいこんは	こめ	761 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの更紗揚げ	いか	しょうが	でんぷん こめあぶら	29.5 g		
	こんにゃくの金平	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやえんどう とうがらし	こんにゃく さとう こめあぶら	3.9 g		
水	大根と玉ねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん たまねぎ	じゃがいも			
21	黒糖入りロールパン			パン こくとう	759 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモン	でんぷん こめあぶら さとう	31.9 g		キャベツ
	ポテトサラダ		えだまめ どうもろこし	じゃがいも ドレッシング	3.4 g		
木	春キャベツのスープ	ベーコン うずらたまご	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな				
22	ごはん			こめ	792 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の西京焼き	さわら みそ		さとう	33.0 g		長小
	もやしとほうれん草のごま和え		ほうれんそう もやし	ごま さとう			
金	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	じゃがいも しらたき こめあぶら さとう	2.1 g		
25	麦ごはん			こめ むぎ	770 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	29.0 g		
	春雨サラダ		ぎゅうり どうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら			
月	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら	2.2 g		
26	わかめごはん	わかめ		こめ	874 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら でんぷん	32.9 g		キャベツ
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん		3.9 g		
火	筍とこんにゃくの煮物	とりにく うずらたまご なまあげ さつまあげ	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん	じゃがいもこんにゃく こめあぶら さとう			
27	ごはん			こめ	807 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそがけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	27.3 g		キャベツ しめじ
	キャベツとしめじの昆布和え	こんぶ	キャベツ ひらたけ こまつな				
水	けんちん汁	なまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ とうがらし	こんにゃく さといも	2.6 g		
28	玄米入りロールパン			パン こめ	737 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく		36.2 g		キャベツ しめじ
	キャベツとツナのリソテー	まぐろ	キャベツ ピーマン	こめあぶら			
木	チリコンカン	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム ひらたけ トマト	こめあぶら さとう	3.4 g		

日	19(火)	25(月)	26(火)
おかず	シュウマイ	ぎょうざ	ししゃも
小学校	2 個	2 個	1 尾
中学校	2 個	2 個	2 尾

●放射性物質測定検査結果●
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。
 (3月2日実施)
 セシウム 134<1.4Bq/kg セシウム 137<1.4Bq/kg

☆ 給食時間の約束 ☆

石けんで手を洗おう!



いただきます・ごちそうさま
は感謝の気持ちを込めて!

エプロンやバンダナを
きちんと身に着けよう!



好き嫌いしないで何でも
食べよう!