

日・曜	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	16日 (月)
献立名	ごはん 牛乳 タンドリーチキン のりサラダ コーンポタージュ いちごデザート	五目ごはん 牛乳 めひかり唐揚げ 和風マカロニサラダ 湯葉のお吸い物 ひながし	ごはん 牛乳 鰯焼き 生揚げの味噌炒め のっぺい汁 りんご	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ツナサラダ いちごヨーグルト	ごはん 牛乳 鯉のコーン焼き ひじきの炒り煮 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 鯨ころころ竜田 ごま和え かきたま汁 お祝いクレープ(甲のみ)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 青菜のナッツ和え なめこ汁	ごはん 牛乳 鯖のカレー煮 (あさり・ほたてエキス入) たくあん和え 沢煮椀	ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ もやしナムル 春雨スープ 桃の杏仁豆腐	ごはん 牛乳 カレイみりん醤油漬け じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁 お祝いクレープ(小のみ)
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう とりこ 塩 こしょう ヨーグルト トマトピューレー 醤油 にんにく しょうが カレー粉 のり ツナ にんじん きゅうり もやし キャベツ ナムルドレッシング 酢 醤油 きび砂糖 油 とうもろこし マッシュルーム たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう コーンポタージュ 塩 こしょう コンソメ いちごゼリー	こめ ごもごはんベース ぎゅうにゅう めひかり唐揚げ 油 とりこ たまねぎ キャベツ エリンギ えだまめ とうもろこし マカロニ エッグフリーマヨネーズ 醤油 塩 こしょう かつおぶし ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 こんぶだし にほし・かつおだし 酒 醤油 ひながし	こめ ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく だいずミート ごま油 にんにく しょうが にんじん じゃがいも たまねぎ たけのこ なまあげ チンゲンサイ パプリカ 酒 みそ 三温糖 オイスターソース 醤油 片栗粉 中華だし とりこ だいこん にんじん じゃがいも ごぼう はだいこん にほし・かつおだし 酒 塩 醤油 片栗粉 りんご	こめ むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース ハヤシルウ にんにく しょうが デミグラスソース ローリエ 塩 こしょう コンソメ ツナ レモン キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ 油 醤油 こしょう 塩 酢 上白糖 辛子粉 いちごヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ ワイン とうもろこし エッグフリーマヨネーズ チーズ ひじき あぶらあげ にんじん ごま 上白糖 醤油 にんじん えのきだけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にほし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 お祝いクレープ	こめ ぎゅうにゅう くじら味付け肉 米粉 片栗粉 油 なばな キャベツ にんじん ごま 上白糖 醤油 にんじん えのきだけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にほし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 お祝いクレープ	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ 三温糖 醤油 みりん だいこん 片栗粉 チンゲンサイ ごまつな キャベツ とうもろこし ごま アーモンド 醤油 上白糖 みりん なまあげ にほし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう さばのカレー煮 たくあん にんじん キャベツ もやし こメロン かつおぶし 醤油 ごま ぶたにく はくさい にんじん しいたけ たけのこ あぶらあげ はだいこん ながねぎ にほし・かつおだし 酒 醤油 塩 醤油	こめ ぎゅうにゅう とりこ しょうが にんにく 酒 塩 醤油 上白糖 塩 醤油 みりん ハム もやし ほうれんそう ごま 醤油 上白糖 ごま油 きむちベース ごま油 ぶたにく はるさめ えのきだけ にんじん はだいこん 中華だし 塩 こしょう 酒 ものあんにとろろ	こめ ぎゅうにゅう カレイみりん醤油漬け じゃがいも ぶたにく だいずミート たまねぎ にんじん えだまめ 油 三温糖 醤油 キャベツ きゅうり 酒 みりん とりこ にんじん キャベツ 醤油 ごま油 ごま油 きむちベース ごま油 ぶたにく はるさめ えのきだけ にんじん はだいこん 中華だし 塩 こしょう 酒 ものにあんにとろろ	こめ ぎゅうにゅう イカ 酒 油 米粉 片栗粉 醤油 上白糖 レモン 酢 醤油 なつとう ごまつな きゅうり キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ごま油 ぶたにく さつまいも ごぼう だいこん にんじん こんにゃく あぶらあげ ながねぎ にほし・かつおだし みそ お祝いクレープ
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
小学校(中学年)	716 30.1 24.3	604 24.5 21.1	629 25.5 17.8	662 23.0 20.0	697 32.6 29.6	686 31.3 20.3	638 24.7 21.9	553 25.8 16.2	716 25.0 26.4	652 27.1 21.5	713 30.7 23.0
中学校	927 36.5 28.6	791 30.0 24.0	831 31.7 20.5	862 27.9 23.5	917 40.3 35.1	888 39.7 22.8	857 31.6 26.3	747 33.1 19.3	934 31.5 31.5	858 33.6 25.2	920 37.9 26.1

日・曜	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	23日 (月)
献立名	麦ごはん 牛乳 カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ブルーベリーヨーグルト	ごはん 牛乳 納豆 炒り鶏 群雲汁 オレンジ	ごはん 牛乳 鯖のスタミナ漬け ゆかり和え 法度汁	ごはん 牛乳 鶏のマーマレード焼き 小松菜とツナの和え物 豆乳仕立ての味噌汁 桜デザート
料理に使用した食材	こめ むぎ ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん チーズ カレールウ しょうが にんにく 油 コンソメ ブロッコリー かいそう こメロン キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 ごま油 福神漬 ブルーベリーヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう なつとう とりこ れんこん にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ えだまめ 三温糖 醤油 ごま油 酒 みりん かつおだし にんじん まいたけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にほし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉 オレンジ	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し キムチベース しょうが にんにく マーマレード 醤油 ごま油 にんにく しょうが ごま 上白糖 きゅうり みずな キャベツ みりん はだいこん ゆかり 塩 醤油 ごま にんじん だいこん とりこ まいたけ ながねぎ すいとん 醤油 酒 塩 にほし・かつおだし こんぶだし	こめ ぎゅうにゅう とりこ しょうが にんにく マーマレード 醤油 ごま油 ツナ レモン ごまつな キャベツ きゅうり 上白糖 醤油 ぶたにく だいこん ごぼう にんじん あぶらあげ ながねぎ にほし・かつおだし みそ とうにゅう さくらゼリー
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
小学校(中学年)	705 23.5 21.7	618 27.9 17.8	604 26.1 18.0	684 31.2 23.6
中学校	896 28.3 25.9	815 34.7 20.8	804 32.8 20.8	889 38.0 27.3

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食えることができた</p> 