

令和3年度がスタートしました。栄養士1名、調理員6名で約890食を作ります。安心でおいしく、楽しい給食を目指してがんばります。献立は、毎日たくさんの食品を取り入れるようにしています。いろいろな食品をバランスよく食べ、さらに味覚が広がればと思います。

食事の面から子どもたちをサポートしていきたいです。どうぞよろしくお願い致します。

日	曜	こんだてめい	進級おめでとう献立	体をつくる赤の食品	エネルギーになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
12	月	セルフホットドッグ (スライスコッペパン)	牛乳	(フランクフルト) スパイシーカレースープ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ いちご	623	25.8
13	火	おやこどん (むぎごはん)	牛乳	しゃりしゃりこざかなだいず いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご にほし だいず のり	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし キャベツ	681	30.1
14	水	ツナとトマトのスパゲッティ	牛乳	こまつなとわかめのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな きゅうり コーン	546	20.3
15	木	むぎごはん	牛乳	ホキのやくみソースかけ どさんこじる あさづけ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく かつおだし みそ	しょうが ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン キャベツ きゅうり	608	26.6
16	金	ハムとコーンのピラフ	牛乳	フライドポテト ごろごろフルーツサラダ	ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり みかん わなし パイン	629	18.5
1年生の給食が始まります♪1年生ようこそ献立								
19	月	セルフメンチカツ バーガー (こどもパンスライス)	牛乳	(メンチカツ) はるのポトフ さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パンこ じゃがいも さとう でんぶん	660	23.3
20	火	ひきにくのカレー (むぎごはん)	牛乳	コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	653	22.2
21	水	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり コーン	595	24.4
22	木	いちごマーブル しょくパン	牛乳	はるやさいのクリームにかいそうサラダ	ぎゅうにゅう(クリームに) ベーコン とりにく なまクリーム かいそう	いちご たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぶ きゅうり コーン だいこん	557	23.5
23	金	たけのこごはん	牛乳	あかうおのうまみしょうゆやきなめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかうお	しんたけのこ にんじん キャベツ もやし こまつな なめたけ	524	26.0
26	月	ツイストパン	牛乳	ポークンチュー こんにやくサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト グリンピース だいこん きゅうり コーン	641	26.2
27	火	むぎごはん	牛乳	なまあげのすきに からしみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんじん えのきだけ しいたけ ながねぎ はくさい キャベツ もやし きゅうり	582	23.4
オリンピック・パラリンピック献立								
28	水	クルーリ (ギリシャごまパン)	牛乳	カラマラキア(いかフライ) スコルダリア (にんにくとレモンのマッシュポテト) レヴィスア(ひよこまめのスープ)	ぎゅうにゅう いか ベーコン ひよこまめ	にんにく パセリ レモンじる にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ	624	22.3
こどもの日献立								
30	金	ちまきふうおこわ	牛乳	めでタイおこのみあげ ごまずあえ かしわもち	ぎゅうにゅう やきぶた あぶらあげ あずき	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし こまつな	662	21.0

※14日スイートポテト…豆乳を含みます。※19日メンチカツ…大豆成分を含みます。

※22日いちごマーブル食パン…乳、小麦、大豆成分を含みます。

※23日赤魚の旨みしょうゆ焼き…魚醤を含みます。

※28日クルーリ…乳、卵不使用です。ごまを含みます。※カラマラキア…いか

※30日かしわもち…大豆成分を含みます。

☆加工品の製造工場では小麦、乳、やまいも、卵、ごまを含む製品を製造している場合があります。

★食材などの購入都合などにより、献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆献立表にはパンの詳しい成分や、細かい調味料、加工品については記載していません。

内容をお知りになりたい場合は担任の先生を通じて聞いていただくか、学校栄養職員小林までご連絡ください。

給食室のメンバーを紹介します☆

- ☆学校栄養職員☆ 小林加奈
- ★調理員★ 佐藤恵美 都築亜紀子 草野友香 塚本美代子 志村絵臣子 滝澤理絵子



♪1年間よろしくお祈いします♪

おはしやスプーン、フォークなどはご家庭からの持参をお願いしています。毎日持ち帰り、清潔にしてください。ご協力をお願いいたします。

