

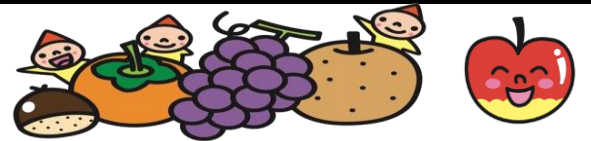
学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
2日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			623	ぎゅうにゅう	パンPKンパン	50	○			604
ごはん	ぶたにく	60		○		小(高)	パンPKン	にくだんご	50		○		小(高)
ぶたにくの	しょうが	0.5			○	704	パン	たまねぎ	40			○	679
しょうがやき	しょうゆ	5				中・高	ミートボール	にんじん	15		○		中・高
ピーマンの	みりん	3				879	シチュー	ブロッコリー	20		○		858
スープ	さけ	3					ツナサラダ	セロリ	5		○		
	たまねぎ	50			○			マッシュルーム	5			○	
	ピーマン・しろねぎ	20			○			じゃがいも	40	○			
	あぶら	1	○					にんにく・しょうが	0.3			○	
	とりミンチ	10		○				あぶら	1	○			
	ビーフン	10			○			ハヤシルウ	10	○			
	はくさい	20			○			ケチャップ	5			○	
	にんじん・もやし	10			○			あかワイン	3			○	
	にら	5			○			とりがらスープ				○	
	あぶら	0.5						しお こしょう				○	
	さけ	2						ツナ	10		○		
	しょうゆ	0.5						ホールコーン	5			○	
	とりがらスープ							キャベツ・だいこん	20			○	
	しお こしょう							にんじん	5			○	
								ドレッシング	10	○			
4日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	9日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			620	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			558
ぎゅうどん	ぎゅうにく	50		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	15		○		小(高)
だいこんの	たまねぎ	60			○	697	みそおでん	うずらたまご	20		○		635
ゆずふうみ	にんじん	10			○	中・高	はくさいと	ちくわ	15		○		783
あえ	いとこんにやく	20			○	847	ひじきの	あつあげ	30		○		
リンゴ	ねぎ	10			○		ゆかりあえ	だいこん	40		○		
ヨーグルト	あぶら	1	○					にんじん	10			○	
	さとう	5	○					こんにやく	15			○	
	しょうゆ	8						さといも	40	○			
	さけ	2						みそ	3		○		
	みりん	3						しろみそ	3		○		
	だしじる							さとう	2	○			
	だいこん	50			○			さけ	2			○	
	こんぶ	1			○			しょうゆ	1			○	
	ゆずしぼりじる	2						だしじる				○	
	しょうゆ	3						はくさい	30			○	
	さとう	1						にんじん・こまつな	10		○		
	リンゴヨーグルト	80			○			ひじき	0.5			○	
								ゆかり	0.5			○	
								しょうゆ	1			○	
5日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			559	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			624
きつまいも	さつまいも	30	○			小(高)	マーボー	とうふ	70		○		小(高)
ごはん	さけ・しょうゆ	2				625	とうふどんぶり	ぶたミンチ	25		○		732
とりにくの	とりにく	60		○		中・高	あげギョーザ	たまねぎ	40			○	中・高
しおこうじ	さけ・しおこうじ	3				767	みかん	にんじん・たけのこ	10		○		919
やき	しお こしょう							ほししいたけ	1		○		
やさしいため	たまねぎ・キャベツ	30			○			ねぎ	10		○		
かきたまじる	にんじん・しめじ	10			○			にんにく・しょうが	0.5			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○			あぶら・ごまあぶら	1	○		○	
	あぶら	1						あかみそ	6		○		
	さとう	1	○					さとう	1.5	○			
	さけ・しょうゆ	2						しょうゆ	2			○	
	かたくりこ				○			さけ	2			○	
	しお こしょう							とりがらスープ				○	
	たまご	30			○			かたくりこ	2	○			
	とうふ	20			○			トウバンジャン				○	
	だいちフレーク	3			○			ギョーザ	35		○		
	ほうれんそう	10			○			あぶら	2	○			
	ねぎ	5			○			みかん	70		○		
	みりん・しょうゆ	2										○	
	しお だしじる											○	
	かたくりこ	1.5										○	

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
11日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	30	○			564	ぎゅうにゅう	うどん	130	○			631
バターロール	とりにく	40		○		小(高)	カレーうどん	ぎゅうにく	20		○		662
こまつな	ham	10		○		627	ミンチカツ	うすあげ	5			○	810
ペンネの	パンネ	30	○			中・高	スイーツポテト	たまねぎ	30			○	
クリームに	たまねぎ	40			○	794		こまつな	15			○	
だいこんと	こまつな	20			○			しめじ	5			○	
きゅうりの	にんじん	10			○			にんじん	10			○	
ピクルス	しめじ	5			○			ねぎ	10			○	
	あぶら	1	○					あぶら	1	○			
	とうにゅう	30		○				カレールウ	8	○			
	ホワイトルウ	8		○				カレーこ	6				
	しろワイン	2						しょうゆ	3				
	しお こしょう							みりん	3				
	とりがらスープ							だしじる					
	だいこん	35			○			しお					
	きゅうり	15			○			ミンチカツ	50		○		
	にんじん	5			○			あぶら	4	○			
	りんごす	5						スイーツポテト	30	○			
	オリーブオイル	2	○										
	きとう	4	○				16日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しお こしょう						ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			557
							こくとうパン	とりにく	50		○		小(高)
12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	とりにくの	しお こしょう					618
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			621	バーベキュー	しろワイン	2				中・高
ごはん	さけきりみ	60		○		686	ソースやき	リンゴピューレ	3				785
さけの	しお こしょう						ジャーマン	しょうゆ	1				
チャンチャン	さけ	2				851	ポテト	ベーコン	10		○		
やきふう	キャベツ	30			○		ミルファンティ	じゃがいも	60	○			
	たまねぎ	20			○			たまねぎ	10			○	
	にんじん	10			○			にんにく	0.3			○	
	もやし	10			○			オリーブオイル	2			○	
	ホールコーン	5			○			しお こしょう				○	
さわにわん	あぶら	1						たまご	20		○		
	みそ	4			○			パンこ	1.5	○			
	しろみそ	2			○			たまねぎ	30			○	
	きとう	1.5	○					キャベツ	30			○	
	しょうゆ	1.5						にんじん	10			○	
	みりん	1.5						しめじ	5			○	
	ぶたにく	10			○			パセリ	0.5			○	
	うすあげ	10			○			しろワイン	2			○	
	だいこん	20			○			とりがらスープ				○	
	ごぼう	10			○			しお こしょう				○	
	にんじん	10			○							○	
	えのきだけ	5			○							○	
	しろねぎ	10			○							○	
	さけ	2										○	
	しょうゆ	1										○	
	だしじる											○	
	しお こしょう											○	

豚肉と芋切り
野菜のすまし
汁です。

鮭のちゃんちゃん焼き

鮭のちゃんちゃん焼きは鮭をつか
使った北海道の郷土料理です。
鮭と野菜と一緒に焼いて、味
噌で味付けした料理です。名前の由来は、「ちゃっちゃと手軽
に作れる」、「ちゃん(おとうさん)が作る」などいろいろな
説があります。



むし歯にならない食生活のコツ

むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくがんで食べる かむかむ	おやつをダラダラ 食べない	飲み物は甘くない ものを選び	食べたらしつかり 歯をみがく
------------------	------------------	-------------------	-------------------

カルシウムをとろう！

歯や骨をつくるもとになる

カルシウムだけでなく、
いろいろな食べ物を
バランスよく食べる
ことも大切です！

多く含む食品	牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
	納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)