



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	32.5	21.7
中学校	830	41.5	27.6	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

# 入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



こ	こんだて	あか
き		
みどり		
小学校		
中学校		

こ	こんだて	あか
き		
みどり		
小学校		
中学校		

8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
<b>給食の前に</b> トイレ 手洗い	<b>おいおいデザート</b> さばの西京焼き クレープイリチー 黒米ごはん なかみ汁	<b>オレンジ</b> しそふうみあえ おやこ丼 とうがんのみそ汁	<b>ささみチーズフライ</b> ひじきいため げんまいごはん かき玉汁	<b>ひじきシュウマイ</b> バンサンス ごはん マーボー豆腐
牛乳、ふたにく、なかみ、こんが、かまぼこ、さば、みそ、こめ、黒米、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、たまご、なまりぶし、みそ、わかめ、こめ、むぎ、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、たまご、なまりぶし、みそ、わかめ、こめ、むぎ、あぶら、さとう	牛乳、とりにく、たまご、こんが、ひじき、ふたにく、かまぼこ、さとう、あぶら、さとう	牛乳、ふたにく、みそ、ハム、たまご、ひじき、こめ、あぶら、さとう、はるさめ、こむぎこ、こま、あぶら
しいたけ、しょうが、きりぼしだいこん、こんにやく、いちご果汁	にんじん、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、とうがん、えのき、ほうれんそう、きゃべつ、だいこん、きゅうり、オレンジ	にんじん、しいたけ、ねぎ、きゃべつ、にら	しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、にんにく、しょうが	
C 643 P 33 F 21.5 C 798 P 42.4 F 26.8	C 584 P 30 F 14.8 C 712 P 36.3 F 16.8	C 618 P 27.9 F 23.3 C 770 P 35 F 28.4	C 665 P 27.7 F 22.6 C 805 P 33.4 F 26.8	

こ	こんだて	あか
き		
みどり		
小学校		
中学校		

15(月) 1年生給食開始	16(火)	17(水)	18(木) りゅうきゅう料理の日	19(金)
<b>おいおいゼリー (1年生)</b> オレンジ チキンカレー 麦ごはん パパイアサラダ	<b>れんこん入りつくね</b> 肉じゃが ごはん とうがんスープ	<b>メンチカツ</b> ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン	<b>いわしのかんろに</b> タマナーチャンプルー げんまいごはん なんごうのみそ汁	<b>ハンバーグのソースかけ</b> かぼちゃサラダ コッペパン 野菜スープ
牛乳、とりにく、だいず、ハム	牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく	牛乳、ベーコン、ウインナー、とりにく、ぶたにく	牛乳、わかめ、みそ、ぶたにく、とうふ、いわし	牛乳、とりにく、ぶたにく、ハム
こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、さとう	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	スパゲティ、あぶら、さとう、パン粉	こめ、げんまい、あぶら、さとう、でんぶん	コッペパン、さとう、マヨネーズ
にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、パパイア、きゅうり、オレンジ	とうがん、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんにやく、グリーンピース、にんにく、れんこん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、えだまめ	なんごう、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、パイナップル
C 658 P 23.3 F 18.5 C 808 P 27.9 F 21.8	C 594 P 28.5 F 16.1 C 762 P 36.7 F 20.5	C 575 P 21.8 F 23.7 C 729 P 26.6 F 29.9	C 613 P 27.4 F 24.2 C 751 P 33.1 F 28.7	C 630 P 26.9 F 25.4 C 811 P 34.2 F 31.8

こ	こんだて	あか
き		
みどり		
小学校		
中学校		

22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
<b>もも缶</b> ピビンバ 白菜スープ	<b>チキンのてりやき</b> ゴーヤーチャンプルー げんまいごはん イナムドゥチ	<b>バナナ</b> ホイコーロー ごはん コーンスープ	<b>アーモンドあえ</b> 白身魚フライ すまし汁 クワアージュシー	<b>オレンジ</b> まめ豆サラダ 黒糖パン 白菜のクリーム煮
牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、とりにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、とうふ、たまご、とりにく、かつおぶし	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、みそ	牛乳、ぶたにく、こんが、かまぼこ、とりにく、わかめ、とうふ、とりにく、ほき	牛乳、とりにく、ベーコン、だいず、スキムミルク
こめ、むぎ、あぶら、さとう、こま、ごまあぶら	こめ、げんまい、あぶら、さとう	こめ、あぶら、でんぶん	こめ、あぶら、ラード、アーモンド、さとう、パン粉	ことうパン、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ
にんじん、こまつな、はくさい、にんにく、しょうが、えのき、もも缶	こんにやく、しいたけ、にがうり、にんじん、たまねぎ、しょうが	コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、赤ピーマン、たけのこ、バナナ	にんじん、ごぼう、ねぎ、とうがん、えのき、こまつな、もやし	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんにく、きゃべつ、きゅうり、えだまめ、オレンジ
C 639 P 29.9 F 20.8 C 781 P 36.4 F 24.7	C 589 P 31.8 F 19.9 C 722 P 39 F 23.6	C 629 P 26.9 F 14.6 C 817 P 33.5 F 16.6	C 606 P 29.1 F 19.4 C 733 P 35.2 F 22.6	C 613 P 26 F 18.5 C 764 P 32.1 F 21.9

こ	こんだて	あか
き		
みどり		
小学校		
中学校		

29(月)	30(火)	<b>給食時間の約束</b>		
<b>昭和の日</b>	<b>りんご</b> きびなごのカレーあげ きびごはん 煮つけ	茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
	牛乳、ぶたにく、ポーク、かつあげ、かまぼこ、きびなご、こんが	食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう
	こめ、もちきび、あぶら、さとう、こむぎこ、でんぶん			
	こんにやく、にんじん、とうがん、こまつな、りんご			
	C 602 P 24.8 F 15.7 C 741 P 30.1 F 18.2			