

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10 水	ココアパン			ココアパン		557 kcal	19 金	カレーライス		ぶた肉	米、小麦粉、バター、 サラダ油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、人参、 ママーレード(ﾄｶｯ・夏ｶｯ・ｽ')	737 kcal
	春野菜の クリームシチュー	○	とり肉、牛乳、 生クリーム	油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、 アスパラガス、かぶ	21.8 g		コールスローサラダ	○	ハム	サラダ油	キャベツ、きゅうり、人参	22.6 g
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク、砂糖、 サラダ油	人参、キャベツ、きゅうり、 コーン、玉ねぎ	20.6 g		白玉ポンチ(紅白)			白玉団子(紅白)、砂糖	みかん(缶)、もも(缶)、 パイン(缶)、レモン	21.3 g
	清見オレンジ				清見オレンジ			はちみつレモントースト			食パン、バター、はちみつ	レモン	
11 木	五目チャーハン		チャーシュー、ハム	米、サラダ油	人参、ねぎ、しいたけ、 グリーンピース	565 kcal	22 月	トマトシチュー	○	ぶた肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖、 乳不使用マーガリン、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、人参、 グリーンピース	23.5 g
	マーボー豆腐	○	ぶた肉、豆腐、みそ	油、砂糖、ごま油、 でんぷん	しょうが、干しいたけ、人参、ねぎ、 グリーンピース、たけのこ、にんにく	26.0 g		コーンサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、 コーン、玉ねぎ	28.7 g
	わかめスープ		わかめ	ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、大根、ねぎ	21.6 g		いちごミルクゼリー		かんてん、牛乳、 生クリーム	砂糖	いちご	
12 金	花見寿司		油あげ、かまぼこ、 あなごば焼き	米、砂糖	干しいたけ、たけのこ、人参、 かんぴょう、さやえんどう	614 kcal	23 火	春野菜の中華丼		ぶた肉、いか、えび、 ほたて貝柱	米、油、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ、人参、 玉ねぎ、キャベツ、白菜、干しいたけ、 アスパラガス、さやえんどう	621 kcal
	けんちん汁	○	ぶた肉、豆腐、油あげ	じゃがいも、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、ねぎ	23.3 g		中華スープ	○	わかめ	ごま油、ごま	ねぎ、大根、干しいたけ、 小松菜、しょうが	24.8 g
	みたらし団子			白玉団子、三温糖、 でんぷん		14.9 g		パリパリスイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも、三温糖、ごま、 春巻きの皮、揚げ油	レーズン	17.4 g
15 月	パイパン			パイパン		589 kcal	24 水	スパゲッティ ミートソース		ベーコン、ぶた肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト缶、 マッシュルーム、グリーンピース	681 kcal
	新じゃがとアスパラの クリームグラタン	○	とり肉、チーズ、牛乳、 生クリーム、ひよこ豆	じゃがいも、サラダ油、 バター、小麦粉、パン粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 アスパラガス	23.0 g		春キャベツのスープ	○	ベーコン		人参、玉ねぎ、キャベツ、 えのきたけ	27.2 g
	かぶと春キャベツの スープ煮		ベーコン		にんにく、しょうが、セロリー、 人参、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	24.2 g		いちごマドレーヌ (乳・卵なし)		豆腐、豆乳	小麦粉、三温糖、はちみつ、 サラダ油	いちご、レモン	22.7 g
	デコボン				デコボン			五目クッパ		とり肉、たまご	アルファ米、ごま、 でんぷん、ごま油	にんにく、たけのこ、ねぎ、人参、 ほうれんそう、干しいたけ	571 kcal
16 火	梅若ごはん		わかめ	米、ごま	梅干し	608 kcal	25 木	手作り春巻き	○	ぶた肉	はるさめ、ごま油、小麦粉、 春巻きの皮、揚げ油	にんにく、しょうが、たけのこ、 人参、干しいたけ	23.0 g
	ぎせい豆腐	○	とり肉、豆腐、たまご	油、砂糖、でんぷん	ねぎ、人参、干しいたけ	27.6 g		大根のナムル		わかめ	ごま油	大根、人参、小松菜、にんにく、 しょうが	21.5 g
	春野菜の吉野汁		とり肉、油あげ、	こんにゃく、でんぷん	ふき、たけのこ、人参、かぶ、 ねぎ、しいたけ、小松菜	20.1 g		ごはん			米		606 kcal
	いちご				いちご		いかと豆腐の チリソース煮	○	いか、豆腐	でんぷん、揚げ油、砂糖	しょうが、にんにく、干しいたけ、 ねぎ、玉ねぎ、グリーンピース	27.7 g	
17 水	たけのこごはん		とり肉、油あげ	米、砂糖	人参、たけのこ	578 kcal	26 金	チンゲン菜のスープ		とり肉、豆腐、わかめ	米粉	チンゲン菜、たけのこ、人参、ねぎ	18.7 g
	たんぼぼしゅうまい (1人2個)	○	ぶた肉、とり肉、 豆腐、かまぼこ	ごま油、パン粉、でんぷん、 しゅうまいの皮	玉ねぎ、しょうが、干しいたけ	27.9 g		清見オレンジ				清見オレンジ	
	細切り野菜の中華あえ		ハム	砂糖、ごま油、ごま	キャベツ、人参、小松菜	22.0 g							
	大根とわかめのすまし汁		わかめ		大根、ねぎ								
18 木	セサミパン			セサミパン		584 kcal							
	キャベツ入りメンチカツ	○	ぶた肉	パン粉、小麦粉、揚げ油	玉ねぎ、キャベツ	25.9 g							
	カラフルポテトソテー			じゃがいも、油	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、 赤パプリカ、コーン	23.8 g							
	野菜スープ		ベーコン		人参、玉ねぎ、大根								

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
 ※調市の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はえのきたけ、しめじを使用予定です。
 ※市内防災倉庫の物品入替の際に不要となるアルファ米を、学校給食で消費する取り組みを実施しております。
 年度を通して使用しますので、ご承知おきください。今月は25日の「五目クッパ」で使用します。

「学校給食」は生きた教材です!



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



◆献立表・給食だよりはホームページからもご覧いただけます◆