

学校給食予定献立表

日曜	献立名	おもな材料			家庭でとってほしい食品群
		体をつくるもの	体の調子を整えるもの	働く力や体温になるもの	
1日	水 節分の献立 ごはん 牛乳 いわしの丸干し焼き ごま和え 豚汁 *節分豆	★牛乳 いわしの丸干し 豚肉 油揚げ 節分豆(大豆)	ほうれんそう ★はくさい にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	★こめ ごま さといも こんにゃく	海藻類 果実類 緑黄色野菜
2日	木 五目うどん 牛乳 千種和え ☆さつまいも蒸しパン	★牛乳 かまぼこ 鶏肉 わかめ いか 油揚げ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう ★キャベツ	うどん ごま 大豆油 さつまいも蒸しパン	緑黄色野菜 果実類 小魚類
3日	金 立春の献立 ごはん 牛乳 いか天ぷら も貝の酢みそ和え すまし汁	★牛乳 いか天ぷら ★も貝 わかめ はんぺん 豆腐 ゆば	キャベツ わけぎ にんじん なめこ	★こめ 大豆油	緑黄色野菜 きのこ類 海藻類
6日	月 ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のみそ煮 のり酢和え	★牛乳 豆腐 豚肉 ちりめん 味付けのり	きぬさや ★たけのこ だいこん 干しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう ゆず果汁	★こめ 片栗粉	魚介類 いも類 緑黄色野菜
7日	火 チーズパン 牛乳 きのこのクリームシチュー ツナサラダ ☆抹茶シュークリーム	★牛乳 ベーコン 生クリーム まぐろ缶	しめじ水煮 えのきだけ水煮 たまねぎ にんじん ★マッシュルーム グリピース きゅうり ★キャベツ みかん缶 レモン果汁	★チーズパン じゃがいも 抹茶シュークリーム	豆類 海藻類 緑黄色野菜
8日	水 ポークカレー 牛乳 フレンチサラダ	★牛乳 豚肉 鶏レバー缶	たまねぎ にんじん グリンピース すりおろしりんご にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー パイン缶	★こめ 麦 じゃがいも 大豆油	乳製品 魚介類 緑黄色野菜
9日	木 ゆかりごはん 牛乳 さわらのピリ辛焼き おかか和え つみれ汁	★牛乳 さわら かつお節 あじボール 豆腐	しょうが ★キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ 梅果肉	★こめ(ゆかりごはん) ごま	緑黄色野菜 卵類 果実類
10日	金 ごはん 牛乳 石狩鍋 昆布と野菜の和えもの	★牛乳 さけ 焼き豆腐 いわしボール 昆布 ちりめん	たまねぎ にんじん だいこん 干しいたけ ★キャベツ にんじん	★こめ じゃがいも こんにゃく バター	海藻類 豆類 緑黄色野菜
13日	月 ひじきごはん 牛乳 五目きんぴら 白菜鍋	★牛乳 ひじき しらす 鶏肉 さつまあげ 茎わかめ 和風ミートボール えび 焼き豆腐	広島菜 京菜 大根葉 ごぼう にんじん ビーマン はくさい しめじ水煮 えのきだけ水煮	★こめ(ひじきごはん) こんにゃく ごま マロニー	いも類 果実類 海藻類
14日	火 パン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ	★牛乳 鶏ミンチ ミックスピース ウインナー いか 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト缶 乾燥パセリ ★キャベツ 赤ピーマン パイン缶	パン じゃがいも オリーブオイル	小魚類 きのこ類 緑黄色野菜
15日	水 手巻き寿司(*チーズ ウインナー 卵焼き *手巻きのり) 牛乳 具だくさんのついで汁	★牛乳 ちくわ 高野豆腐 棒チーズ ウインナー 卵焼き のり 油揚げ かまぼこ	にんじん れんこん ごぼう かんぴょう 干しいたけ だいこん ごぼう いんげん	★こめ(ちらし寿司) さといも 片栗粉	緑黄色野菜 果実類 小魚類
16日	木 ♪稲倉幼稚園 希望献立 みそラーメン 牛乳 鶏のからあげ ごぼうサラダ	★牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	にんにく粉 もやし たまねぎ キャベツ ★たけのこ ねぎ にんにく しょうが ごぼう コーン きゅうり	中華めん 大豆油 片栗粉 ごま油	魚介類 乳製品 緑黄色野菜
17日	金 ごはん 牛乳 飛鳥鍋 白菜のうめ酢和え	★牛乳 肉団子 焼き豆腐 ちりめん	だいこん たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい きゅうり 梅果肉	★こめ じゃがいも	緑黄色野菜 きのこ類 海藻類
20日	月 ごはん 牛乳 蒸しシューマイ 中華和え マーボー豆腐	★牛乳 えびシューマイ まぐろ缶 豚ミンチ 豆腐	切り干し大根 チンゲンサイ にんじん たまねぎ ★たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	★こめ ごま油 ごま 片栗粉	果実類 いも類 緑黄色野菜
21日	火 黒糖パン 牛乳 冬野菜のクリーム煮 ひじきサラダ	★牛乳 鶏肉 生クリーム ひじき ちりめん	はくさい カリフラワー ブロッコリー だいこん にんじん ★マッシュルーム キャベツ コーン	黒糖パン じゃがいも 大豆油 ごま	果実類 豆類 緑黄色野菜
22日	水 ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが ナムル	★牛乳 豚肉 厚揚げ 錦糸卵	たまねぎ にんじん 白菜キムチ いら しょうが ほうれんそう もやし	★こめ 糸こんにゃく じゃがいも ごま ごま油	緑黄色野菜 果実類 小魚類
23日	木 ごはん 牛乳 まぐろのみそがらめ はんぺんのすまし汁 ☆いよかん	★牛乳 まぐろ 豆腐 はんぺん わかめ	ピーマン たまねぎ にんじん えのきだけ水煮 ねぎ いよかん	★こめ 片栗粉 カシューナッツ 大豆油 ごま	緑黄色野菜 乳製品 小魚類
24日	金 そぼろどんぶり 牛乳 豆腐のうすくずあん ☆キウイフルーツ	★牛乳 豚ミンチ スクランブルエッグ えび 豆腐	グリンピース にんじん 干しいたけ しょうが はくさい しめじ水煮 みつば キウイフルーツ	★こめ 麦 片栗粉	いも類 海藻類 緑黄色野菜
27日	月 ♪大江小学校 希望献立 コーンピラフ 牛乳 豚肉のしょうが醤油がらめ フライドポテト 野菜たっぷりスープ ☆杏仁豆腐	★牛乳 鶏肉 豚肉のから揚げ ベーコン	コーン しょうが たまねぎ グリンピース 赤ピーマン キャベツ にんじん ★マッシュルーム	★こめ(コーンピラフ) 大豆油 じゃがいも 杏仁豆腐	きのこ類 乳製品 緑黄色野菜
28日	火 あぶたまどんぶり 牛乳 ごまじゃこ和え *カミカミ大豆	★牛乳 油揚げ ちくわ 卵 ちりめん 大豆	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	★こめ 麦 片栗粉 ごま	緑黄色野菜 海藻類 いも類
29日	水 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 粉ふきいも 具だくさんみそ汁	★牛乳 ★豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ わかめ	乾燥パセリ はくさい にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ 大根おろし	★こめ じゃがいも こんにゃく	小魚類 果実類 緑黄色野菜

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★地元の食材

《中止校》

1日(水) 芳幼 高幼 大幼 稲幼 県幼 木幼 井幼

9日(木) 全中3年

22日(水) 芳幼 高幼 大幼 稲幼 県幼 木幼 井幼

2日(木) 木中3C 芳幼

14日(火) 木中3B 高幼

23日(木) 大幼 県幼さくら

3日(金) 県幼

15日(水) 芳幼 高幼 大幼 稲幼 県幼 木幼 井幼

28日(火) 高幼

7日(火) 木中3A

17日(金) 稲幼 木幼

29日(水) 全中 芳幼 高幼 大幼 稲幼 県幼 木幼 井幼

8日(水) 全幼

○児童または生徒の1人あたりの学校給食摂取基準

資料:「学校給食実施基準」(H21.4.1施行)

	基準値			
	児童			生徒
	6-7歳	8-9歳	10-11歳	12-14歳
エネルギー(kcal)	560	660	770	850
たんぱく質(g)	16	20	25	28
範囲(※1)	10~25	13~28	17~30	19~35
脂質(%)	給食による摂取エネルギー全体の25~30%			
ナトリウム (食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	3未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	420
目標値(※2)	320	380	480	470
鉄(mg)	3	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	130	140	170	210
範囲(※1)	130~390	140~420	170~510	210~630
ビタミンB1(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンB2(mg)	0.4	0.5	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	23	26	33
食物繊維(g)	5.5	6.0	6.5	7.5

※1 範囲 …示した値の内に納めることが望ましい範囲

※2 目標値 …摂取することがより望ましい値

2 月分給食の栄養価

日(曜日)	学校基準値	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
エネルギー(kcal)	660	596	675	677	610	672	638	656	605	629	695
たんぱく質(g)	20.0	23.1	26.9	25.3	26.8	26.2	20.6	32.1	26.1	28.2	31.3
カルシウム(mg)	350	398	355	324	377	423	295	344	341	390	351
	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)
	713	648	598	673	699	624	681	633	688	624	619
	28.7	32.9	20.0	27.3	29.5	22.3	31.7	30.0	25.9	24.3	24.9
	377	306	374	368	423	372	310	339	286	381	325