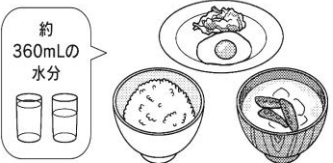
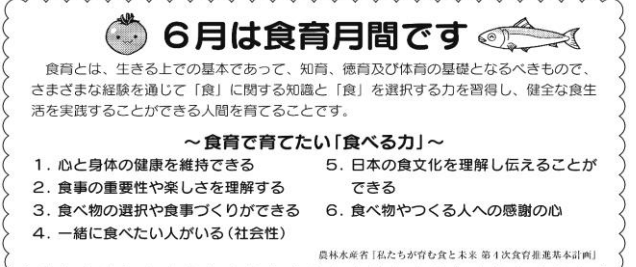


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」や内容を必ず確認しましょう。
家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
油の食品	血や肉、骨を強くする
質の食品	骨くみや体質を強くする
緑の食品	体の調子をよくなる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=12歳～	P=7歳～11歳	F=6歳以下
		650	21.1～32.5	14.4～21.7

こ ん だ て	【今月の給食目標】 ○よくかんて食べよう ●骨や歯をじょうぶにする食品をしろう					よくかんて 細かくしよう！  よくかむと食べ物が細くなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。 ©少年写真新聞社2025					食事からも水分補給 わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。  約360mLの水分 ©少年写真新聞社2025				
	2(月)	麦ごはん 京風たまごやき 大根のにつけ うめかつおあえ	3(火)	×キリカノライス さかなパン粉やき やさしいごまドレサラダ	4(水)	シナモントースト ビーフズシチュー カラフルコーンサラダ	5(木)	やきそば きりぼし大根のあえもの だいがくいも	6(金)	麦ごはん 肉豆腐 青菜ふりかけ きなこもち					
	あか	牛乳、京風たまご、とり肉、がた肉、絹厚あげ、こんが、糸けり	牛乳、がた肉、ウインナー、とり肉、ほき、とり肉	牛乳、がた肉、いんげん豆、豆腐	牛乳、がた肉、ちくわ、とり肉	牛乳、がた肉、豆腐、チリメン、糸けり、きな粉									
	き	米、麦、油、みそ	米、油、卵なしマヨネーズ、パン粉、さとう、ドレッシング	パン、マーガリン、さとう、じゃがいも、油、卵なしマーガリン、小麦粉、ドレッシング	ちゅうかん、油、ごま油、さとう、ごま、さつまいも、水あめ	米、麦、油、さとう、ごま、ごま油、しらたまご									
	みどり	にんにく、ごま、にんじん、だいこん、いんげん、はくさい、ごま、きゅうり、うめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、コーン、パセリ、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	シナモン、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、アスパラガス	にんじん、キャベツ、たまねぎ、からし菜、もやし、きりぼし大根、きゅうり	ごま、にんじん、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、からし菜、だいこんの葉									
小学校	C 541 P 24.1 F 13.0	C 533 P 23.5 F 17.8	C 553 P 19.9 F 20.8	C 544 P 20.3 F 21.1	C 656 P 26.0 F 17.9										
こ ん だ て	9(月)	麦ごはん 豚肉と根菜のごまいため ゆし豆腐 アツダマソース	残量調査	10(火)	スパゲティ ジェノベーゼ とりにくだんごの ケチャップソース コーンとキャベツのサラダ	残量調査	11(水)	きびごはん 肉じゃが カリポリ煮干し ごまあえ	残量調査	12(木)	だいがくいも たきごまごはん とり肉の塩こうじやき わかめの酢の物 すもも	残量調査	13(金)	麦ごはん さばのしょうがやき きんぴらごぼう さつま汁 ミルメーク	残量調査
	あか	牛乳、がた肉、ゆし豆腐、アーサー、大豆、みそ	牛乳、がた肉、チーズ、鶏だんご	牛乳、がた肉、大豆、カエリ	牛乳、がた肉、大豆、むぎ、油あげ、とり肉、あかめ、糸かまぼこ	牛乳、さば、がた肉、とり肉、絹厚あげ、みそ									
	き	米、麦、さとう、ごま、ごま油、でん粉、油	スパゲティ、油、卵なしマーガリン、さとう、ドレッシング	米、もちきび、油、じゃがいも、さとう、水あめ、ごま	米、油、米(こらじ)、さとう	米、麦、さとう、ごま油、ごま、さつまいも、ミルメーク									
	みどり	ごぼう、にんじん、だいこん、ごま、たまねぎ、しょうが	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、パセリ、にんにく、しめじ、マッシュルーム、きゅうり、コーン	にんじん、たまねぎ、いんげん、ごま、にんじん、だいこんの葉、キャベツ、きゅうり	にんじん、ごぼう、青ねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ、シークワーサー、すもも	しょうが、ごぼう、にんじん、いんげん、ごま、にんじん、たまねぎ、山東菜									
	小学校	C 580 P 26.3 F 15.1	C 511 P 25.3 F 18.7	C 604 P 26.7 F 14.4	C 518 P 21.1 F 15.2	C 627 P 28.8 F 15.5									
こ ん だ て	16(月)	ごはん てりやきハンバーグ マカロニサラダ コソメスープ	5年自然教室	17(火)	なつやすみの スパゲティ ごふきいも チキンサラダ オレゾゼリ	5年自然教室	18(水)	麦ごはん ビビンバ わかめスープ りんご	5年自然教室	19(木)	麦ごはん とり肉のマスタード焼き ゴーヤーチャンプルー もずく汁	5年自然教室	20(金)	ポロポロジュース きびごぼう フーイリチー	5年自然教室
	あか	牛乳、国産鶏豚ハンバーグ、ハム、とり肉	牛乳、ベーコン、とり肉、にんじん	牛乳、牛肉、みそ、鶏糸卵、わかめ、とうろ	牛乳、とり肉、みそ、とうろ、がた肉、卵、もずく、白かまぼこ	牛乳、がた肉、きびごぼう、くるま麩、卵									
	き	米、さとう、でん粉、マカロニ、卵なしマヨネーズ、じゃがいも、油	スパゲティ(小麦)、油、さとう、じゃがいも、マーガリン、ごま	米、麦、ごま油、さとう、ドレッシング、ごま	米、麦、卵なしマヨネーズ、油	米、麦、小麦粉、でん粉、油									
	みどり	にんにく、コーン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごま	にんじん、たまねぎ、ゴーヤ、トマト、しめじ、なす、とうろ、へちま、にんにく、パセリ、キャベツ、赤ピーマン、コーン、シークワーサー、オレゾゼリ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、にんにく、もやし、ごま、なす、きんぴら、ごま、にんじん、きゅうり、りんご	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、もやし、とうろ	はくさい、にんじん、だいこんの葉、しいたけ、もやし、からし菜、にんにく									
	小学校	C 607 P 21.9 F 20.4	C 581 P 20.1 F 17.2	C 558 P 21.6 F 13.8	C 593 P 23.4 F 21.4	C 480 P 25.8 F 17.2									
こ ん だ て	23(月)	いれいひ 慰霊の日 	24(火)	きびごはん さかなシークワーサーみそやき チキナーいため かしおじる	25(水)	ツナとコーントースト 野菜サラダ さあやかあまめのスープ	26(木)	きびごはん あつあげのみそいため クワリジ やきぎょうざ	27(金)	和風スパゲティ がたしやがサラダ フルーリーあんぱん					
	あか		牛乳、まぐろ、みそ、あつあげ、ツナ、とり肉、こんが	牛乳、ツナ、チーズ、とり肉、白豆、白いんげん豆、豆腐	牛乳、絹厚あげ、がた肉、みそ、白かまぼこ、卵、ぎょうざ	牛乳、がた肉、ベーコン、豚肉									
	き		米、もちきび、油	パン(小麦・乳)、卵なしマヨネーズ、さとう、ドレッシング、小麦粉、卵なしマーガリン	米、もちきび、さとう、油	スパゲティ、油、ドレッシング、ごま、杏仁豆腐									
	みどり		シークワーサー、からし菜、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごま、ごぼう、しょうが	たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、えだ豆、パセリ	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、きくらげ、にんにく、しょうが、しいたけ、とうろ、ごま、にんじん	にんじん、たまねぎ、なす、きんぴら、しめじ、マッシュルーム、ズッキーニ、にんにく、しそ、キャベツ、きゅうり、だいこん、コーン、みかん、黄桃、洋なし、ごぼう、パインアップル、さくらんぼ									
	小学校	C 552 P 27.4 F 14.3	C 638 P 25.9 F 29.3	C 565 P 21.9 F 15.1	C 510 P 21.3 F 17.2										
こ ん だ て	30(月)	麦ごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ さくらんぼ													
	あか	牛乳、とり肉、がた肉、チリメン					食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。								
	き	米、麦、じゃがいも、油、小麦粉、卵なしマーガリン、さとう、ごま、ドレッシング					～食育で育てたい「食べる力」～ 1. 心と身体の健康を維持できる 2. 食の重要性や楽しさを理解する 3. 食べ物の選択や食事づくりができる 4. 一緒に食べたい人がいる(社会性) 5. 日本の食文化を理解し伝えることができる 6. 食べ物をつくる人への感謝の心								
	みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト、きゅうり、だいこん、さくらんぼ					農林水産省「私たち食育推進本部 第1次食育推進基本計画」 ©少年写真新聞社2025								
	小学校	C 617 P 20.9 F 18.5													