

日(曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価	日(曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価
		主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	kcal			主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	kcal
2(月)	かみかみごはん、おひたし、豆腐の真砂揚げ、吉野汁	牛乳・豆腐・厚揚げからあげ・ロースト大豆・昆布・ひじき・しらすぼし・えすずりみ・えび・とり肉・とりささみ・たまご(昆布)(けずり節)	米・麦・でんぷん・砂糖・米油	ごぼう・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎはくさい・もやし・えのきだけ・しょうが	795	20(金)	チキンと彩野菜のアヒージョ、ひじきのマリネ、しななみポトフ	牛乳・ひじき・ウインナー・とり肉	パン・じゃがいも・砂糖・みかんジャム・オリーブオイル	キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・とうもろこし・トマト・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・レタス・レモン・にんにく	704
6(金)	たまごグラタン、かみかみサラダ、ジュリエンスープ	牛乳・白いんげん豆・さきいか・ベーコン・とり肉・うずらたまご・チーズ(ガラスープ)	パン・小麦粉・パン粉・じゃがいも・黒砂糖・砂糖・ごま油・米油・バター	グリーンアスパラガス・キャベツ・きゅうり・ごぼう・こまつな・たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし	720	23(月)	ごはん、にんじんしりしり、もずくの天ぷら、冷凍パイ、イナムドウチ	牛乳・豆腐・もずく・まぐろ油漬け・ぶた肉・とり肉・たまご・みそ(煮干し)(けずり節)	米・小麦粉・砂糖・米油	こんにやく・ごぼう・たまねぎ・にら・にんじん・ねぎ・もやし・パインアップル	773
9(月)	かけて食べてね、麦ごはん、茎わかめの佃煮、切り干し大根の酢の物、新じゃがのそぼろ煮	牛乳・大豆・茎わかめ・しらすぼし・さきいか・ぶた肉・とり肉(煮干し)	米・麦・じゃがいも・じゃがいも・砂糖・ごま・米油	糸こんにやく・グリーンピース・かんぴょう・きゅうり・赤しそ・切干だいこん・たまねぎ・にんじん・干ししいたけ・しょうが	753	24(火)	麦ごはん、レンズ豆とひじきのサラダ、豆乳のキッシュ、かんきつ香るチキンカレー	牛乳・油揚げ・豆乳・レンズまめ・ひじき・ロースハム・とり肉・たまご・脱脂粉乳・生クリーム・チーズ	米・麦・じゃがいも・砂糖・みかんジャム・米油・カレールウ	グリーンアスパラガス・えだまめ・かぼちゃ・こまつな・たまねぎ・とうもろこし・トマト・にんじん・ピーマン・しょうが・にんにく	846
10(火)	梅ちりごはん、磯香あえ、いわしのかば焼き、相性汁	牛乳・油揚げ・梅・しらすぼし・のり・いわし・ぶた肉・みそ・たまご(けずり節)	米・上新粉・じゃがいも・でんぷん・砂糖・米油	ごぼう・こまつな・だいこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・もやし・えのきだけ・しょうが	812	25(水)	ホキのガーリックパン粉焼きメロン、ウインナーとキャベツのソテー、かぼちゃのポタージュ	牛乳・ホキ・ウインナー・とり肉	パン・パン粉・米粉・オリーブオイル・米油・バター	かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・ピーマン・メロン・レモン・にんにく	708
11(水)	トマトオムレツ、アーモンド小魚、コーンフレークサラダ、マヨネーズ、オニオンスープ	牛乳・大豆・アガー・ホキ・ロースハム・ウインナー・たまご(ガラスープ)	パン・コーンフレーク・じゃがいも・砂糖・アーモンド・米油・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・トマト・にんじん・パセリ・レモン・えのきだけ	800	26(木)	ごはん、おかかあえ、鶏肉の香味ソースかけ、すまし汁	牛乳・豆腐・油揚げ・わかめ・かつお節・とり肉(昆布)(けずり節)	米・米粉・でんぷん・砂糖・ごま油・米油	キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・ねぎ・もやし・えのきだけ・干ししいたけ・しょうが	731
12(木)	かんぴょうサラダ、ツアオメイ、ワンタンスープ	牛乳・ひよこ豆・まぐろ油漬け・とり肉・ぶたレバー(ガラスープ)	米・ワンタン・じゃがいも・でんぷん・砂糖・ごま・いちごジャム・ごま油・米油	かんぴょう・キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・にんじん・レタス・きくらげ・しめじ・しょうが	813	27(金)	豚肉とピーマンの炒め物、フルーツ白玉、キャベツの豆乳チャウダー	牛乳・豆乳・寒天・ぶた肉・ベーコン	パン・白玉団子・米粉・じゃがいも・砂糖・はちみつ・米油・バター・カクテルゼリー・ナタデココ	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・パセリ・ピーマン・パイン・レモン・もも・しめじ・しょうが	793
13(金)	フィッシュカツ、小松菜とハムのソテー、ミネストローネ	牛乳・ひよこ豆・アガー・ホキ・ロースハム・ウインナー・たまご(ガラスープ)	パン・小麦粉・マカロニ・パン粉・じゃがいも・砂糖・米油・カクテルゼリー	キャベツ・こまつな・セロリ・たまねぎ・トマト・トマトジュース・にんじん・パセリ・もやし・グレープジュース・しめじ	767	30(月)	のり佃煮、ごはん、かえりと野菜のレモンあえ、あじの南蛮漬け、五目豆	牛乳・大豆・厚揚げ・こんぶ・ひじき・のり・茎わかめ・あじ・かえりいりこ・とり肉(けずり節)	米・小麦粉・でんぷん・砂糖・ごま油・米油	こんにやく・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ごぼう・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモン・干ししいたけ	824
16(月)	地場産物活用週間 6/16(月)~20(金)、新じゃがのかりじゃこサラダ、鶏つくね、野菜たっぶりみそ汁	牛乳・豆腐・油揚げ・わかめ・ひじき・しらすぼし・とり肉・たまご・みそ(煮干し)	米・じゃがいも・でんぷん・砂糖・ごま油・米油	キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・もやし・レモン・えのきだけ・きくらげ・しょうが	731	<p><b>なぜ食ることが大切なの？</b></p> <p>～スポーツ選手を支える食事～</p> <p>運動選手にとって食事は、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切です。「食べることもトレーニング」という人もいます。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。</p> <p><b>～はし持参のお願い～</b></p> <p>日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、他の人にもよい印象を与えます。家庭での食事だけでなく、年に約180回の給食時間にも、正しいはしの使い方を学びましょう。保護者の皆さま、はしの持参についてご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。</p> <p>引用：学校給食2024年5月号・食育フォーラム2020年2月号、2022年9月号2025年2月号</p>					
17(火)	ごはんと即席漬け、鯛のラビゴットソース、にら玉スープ	牛乳・豆腐・かつお節・鯛・たまご(ガラスープ)	米・小麦粉・パン粉・でんぷん・砂糖・オリーブオイル・米油	キャベツ・きゅうり・たくあんづけ・たまねぎ・トマト・にら・にんじん・はくさい・パセリ・きくらげ	746	<p>運動に使われたエネルギーを補給する。</p> <p>運動</p> <p>休養(睡眠・ケア)</p> <p>たくさん運動したら十分休養を。運動と休養の“質”がいつも同じになるよう心がける。</p> <p>体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。</p> <p>栄養</p> <p>自分の手の長さに合ったはしを選ぼう</p> <p>はしの長さ 手のひらの長さ + 3cmくらい</p>					
18(水)	カレーコロッケ、トマトときゅうりのサラダ、ファイバースープ	牛乳・ぶた肉・たまご	パン・もち麦・小麦粉・パン粉・米粉・じゃがいも・砂糖・米油・カレールウ	キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・トマト・にんじん・レタス・しめじ	731	<p>はしの長さ 手のひらの長さ + 3cmくらい</p>					
19(木)	アスパラのちりめんあえ、鶏肉のしまなみ風味、ふわふわ丼	牛乳・豆腐・しらすぼし・かつお節・とり肉・たまご(煮干し)	米・小麦粉・でんぷん・砂糖・ごま油・米油	グリーンアスパラガス・キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモン・干ししいたけ・しょうが	818	<p>はしの長さ 手のひらの長さ + 3cmくらい</p>					