



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal
9 (木)	ごはん、ごまあえ、だいたい、カレー	ちやくやほね	はたらくちから	からだのちようし	604	24 (金)	ごはん、ひじきのオムレツ、からしあえ、ポトフ	ちやくやほね	はたらくちから	からだのちようし	506
10 (金)	レバーのことう、カレーあげ、コッペパン、とうふサラダ、やさいのチャウダー	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	642	27 (月)	ごはん、ごまのサラダ、さばのみぞれかけ、じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	601
13 (月)	ごはん、もやしのナムル、おこのみあげ、はちみつみそだれかけ、けんちんじる	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	621	28 (火)	しらすチャーハン、うめおかかあえ、こうやどうふのあげに、わかたけじる	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	552
14 (火)	むぎごはん、マカロニサラダ、ひじきハンバーグ、マヨネーズ、やさいのうまに	ぎゅうにゅう	むぎ	きゃべつ	577	30 (木)	むぎごはん、わかめのすのもの、ツナチーズ、はるまき、キムチチゲ	ぎゅうにゅう	むぎ	きゃべつ	617
15 (水)	メルルーサのこうそうやき、コッペパン、パインサラダ、ラビオリのトマトクリーム	ぎゅうにゅう	パン	きゃべつ	524	<div style="text-align: center;"> <p>きゅうしやく こんだて しょうかい</p> <p><b>給食の献立紹介</b></p> <p>今年度は、学校給食栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> <p>★ さきいかサラダ (20日) ★</p> <p>〈材料 4人分〉</p> <p>さきいか 12g            キャベツ 90g            きゅうり 120g            とうもろこし 20g            レタス 30g            白ごま 小さじ2            しょうゆ 小さじ1と1/3            オリーブ油 小さじ1と1/2            酢 小さじ1/3            砂糖 小さじ2/3            酒(さきいか用) 適量</p> <p>〈作り方〉</p> <p>① さきいかに酒をふりかけ柔らかくしたら、2cmの長さに切り、蒸して冷ます。            ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、塩(材料外)でもみ、水気を絞る。            ③ とうもろこしはゆでて冷ます。            ④ レタスは1口大にちぎる。            ⑤ Aの調味料をよく混ぜて、さきいかと野菜、白ごまを和える。</p> <p>さきいかは酒をふりかけ蒸すことで、柔らかくなり食べやすくなります。            さきいかの塩分濃度は商品ごとに違うので、しょうゆの量は、さきいかの味によって調整してください。</p> <p>このマークがめじるし</p> <p>5月から「1」のつく日は  <b>【にっぽんいちおいしい給食の日】</b>            コンテストで受賞したメニューやシェフ考案メニューを提供していきます。</p> <p>引用：学校給食</p> </div>					
16 (木)	むぎごはん、こんにやくサラダ、キャベツメンチカツ、チキンカレー	ぎゅうにゅう	むぎ	きゃべつ	607						
17 (金)	マカロニグラタン、パインパン、しろいんげんまめのサラダ、コンソメスープ	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	557						
20 (月)	たけのこごはん、さきいかサラダ、とりにくのピリからやき、すましじる	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	516						
21 (火)	ごはん、ごまのアーモンドあえ、さわらのさいきょうやき、ごもくまめ	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	590						
22 (水)	ちくわのキャロットあげ、もやしのカレーずあえ、さんさいうどん、いちごジャム	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	541						
23 (木)	ごはん、しそあえ、たけのこのがんせきあげ、あつあげのオイスターソース	ぎゅうにゅう	こむぎこ	きゃべつ	612						

1年生給食開始



今年度は、学校給食栄養士おすすめの献立を紹介します。

★ さきいかサラダ (20日) ★

〈材料 4人分〉

さきいか 12g  
 キャベツ 90g  
 きゅうり 120g  
 とうもろこし 20g  
 レタス 30g  
 白ごま 小さじ2  
 しょうゆ 小さじ1と1/3  
 オリーブ油 小さじ1と1/2  
 酢 小さじ1/3  
 砂糖 小さじ2/3  
 酒(さきいか用) 適量

〈作り方〉

① さきいかに酒をふりかけ柔らかくしたら、2cmの長さに切り、蒸して冷ます。  
 ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、塩(材料外)でもみ、水気を絞る。  
 ③ とうもろこしはゆでて冷ます。  
 ④ レタスは1口大にちぎる。  
 ⑤ Aの調味料をよく混ぜて、さきいかと野菜、白ごまを和える。

さきいかは酒をふりかけ蒸すことで、柔らかくなり食べやすくなります。  
 さきいかの塩分濃度は商品ごとに違うので、しょうゆの量は、さきいかの味によって調整してください。

このマークがめじるし

5月から「1」のつく日は  
**【にっぽんいちおいしい給食の日】**  
 コンテストで受賞したメニューやシェフ考案メニューを提供していきます。

引用：学校給食

令和8年度給食費について

小学校は、給食費の抜本的な負担軽減(いわゆる給食費無償化)の伴い、国県からの交付金と市の物価高騰対策支援により、保護者の皆さまのご負担はありません。集金額は、2月まで(8月を除く)「5,000円」を納めていただき、3月に精算させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

引用：「学校給食」2022年4月号、2024年3月号 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。