



Main table containing 15 rows of school lunch menus. Each row includes a date, day of the week, menu items with illustrations, and nutritional information (energy kcal).

○印の日は、スプーンがあります。○印のない日は、スプーンはついていないため、お家からおはしを忘れずに持ってきてみましょう。



給食の献立紹介

今年度は、学校栄養士会おすすめの献立を紹介します。

★ さきいかサラダ (16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。



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(いわゆる給食無償化)に伴い、国庫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。中学校は、材料費高騰への対応および子育て応援として市の支援(72円)により、保護者の皆さまの負担は軽減されています。...