



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (火)	コーンマヨトースト ほうれん草のソテー ミネストローネ	☆	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 トマト	コーン セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖	エッグケアマヨ ネーズ 油 オリーブオイル
9 (水)	入学式							
10 (木)	減量キャロットパン ナポリタンスパゲッティ 小松菜とツナのサラダ お祝い紅白ゼリー	☆	ウインナー ツナ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	マッシュルーム たまねぎ にんにく もやし コーン	キャロットパン スパゲッティ ゼリー	オリーブオイル エッグケアマヨ ネーズ
11 (金)	ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう 豚汁	☆	いわし 牛肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく たまねぎ もやし	米 強化米 砂糖 里いも	油
14 (月)	キムチごはん チャプチェ 肉団子のスープ	☆	豚肉 牛肉 ミートボール	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく 糸こんにやく たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ	米 強化米 砂糖	キムチ ごま ごま油
15 (火)	ピタパン チリコンカン イタリアンサラダ 元気ヨーグルト	☆	牛肉 豚肉 大豆	ヨーグルト 牛乳	人参 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	ピタパン 砂糖 パン粉	オリーブオイル イタリアンド レッシング
16 (水)	ごはん ホキフライ ひじきの炒り煮 菜の花のみそ汁	☆	ホキ 油揚げ 豆腐 みそ	芽ひじき 白す干 若布 牛乳	人参 菜の花	枝豆 たまねぎ しめじ	米 強化米 砂糖	油
17 (木)	ポークカレーライス(麦ごはん・ルウ) フルーツカクテル	☆	豚肉 レンズ豆	牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース にんにく みかん もも パイン	米 強化米 大麦 じゃがいも ゼリー	油
18 (金)	ごはん ☆マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	☆	豚肉 豆腐 みそ 鶏ささみ	牛乳	人参	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし にんにく きゅうり	米 強化米 砂糖 でん粉	油 すりごま(白) ごま油
21 (月)	ごはん ビビンバ 春雨スープ	☆	牛肉	牛乳	人参 にら ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ もやし 白菜 たまねぎ	米 強化米 砂糖 春雨	ごま油
22 (火)	減塩コッペパン チキンとポテのハニーマスタードソテー 豆乳スープ	☆	鶏肉 ベーコン 無調整豆乳	牛乳	人参	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	減塩コッペパン じゃがいも 蜂蜜	油
23 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き ☆ごぼうサラダ 春雨汁	☆	豚肉 ツナ かまぼこ	若布 牛乳	人参 ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう 枝豆 たけのこ えのき しいたけ	米 強化米 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング
24 (木)	減量ミルクロールパン ハンバーグケチャップソース キャロットサラダ マカロニスープ	☆	ハンバーグ ツナ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	コーン 白菜 たまねぎ	ミルクパン 砂糖 マカロニ	エッグケアマヨ ネーズ
25 (金)	たけのこごはん おからのコロッケ キャベツのみそ汁	☆	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ グリーンピース キャベツ たまねぎ	米 強化米 砂糖 おからコロッケ	油
28 (月)	土曜授業 振替休日							
30 (水)	ごはん 鱈フライ たけのこの土佐煮 じゃがいものみそ汁	☆	さわか 鶏肉 みそ 油揚げ かつお節	若布 牛乳	絹さや 人参 ねぎ	たけのこ こんにやく たまねぎ えのき	米 強化米 砂糖 じゃがいも	油



今日の川崎町の食材…小松菜、セロリ、大根、人参、キャベツ、米、みそ

農産物直売所De愛より
毎朝新鮮な野菜が届きます。

材料等の都合により献立が変わることがあります。

たまな
食べて学べる
学校給食



適切な栄養がとれます!

食べて学べる教科書です!

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

学校給食は、「学校給食摂取基準」に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補う工夫がされています。

給食の時間では、準備から片付けまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

