



※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」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	650	21~32.5
中学校	830	27~41.5	18.4~27.7

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木) 歯の衛生週間	5(金)
こんだて	たけのことゴボウのサラダ ちくわのいそべ焼き ごはん だいこんのスープ 	だいこんとパパイアのウメかつおあえ 県産かじきのカレー焼き 麦ごはん とんじる 	シークワサーすぶた ごはん ちゅうかコーンスープ 	きんぴらごぼう さつまいもスティック げんまいごはん わかめスープ 	ルクジュウのマリネ うっちゃんライス ささみチーズ焼き
小学校	E 534 P 18.8 F 15.6	E 576 P 25.5 F 15.5	E 574 P 21.9 F 16.4	E 559 P 24.2 F 13.2	E 664 P 23.2 F 27.5
中学校	E 621 P 21.2 F 16.4	E 673 P 28.8 F 16.1	E 692 P 25.4 F 18.5	E 678 P 29.4 F 14.8	E 766 P 26.1 F 30.1
こんだて	フルーツナタデココ 麦ごはん チキンとなすの咖喱 	こざかなとだいのあげがらめ しゅうまい ごはん にくじゃが 	ポークジンギスカン まめによろこぶ ごはん こんさいスープ 	ほねぶとサラダ 麦ごはん さつまじる 	チリコンカン チョコビーンズ コッペパン にんじんとかぼちゃのスープ
小学校	E 654 P 21.6 F 17.1	E 619 P 25.6 F 18.1	E 553 P 24.5 F 12.3	E 523 P 20.9 F 12.4	E 629 P 24.4 F 23.6
中学校	E 790 P 25.5 F 19.4	E 741 P 29.8 F 20.7	E 663 P 28.8 F 13.3	E 634 P 24.7 F 13.6	E 716 P 28.2 F 26.0
こんだて	さばのてりやき オレンジ もちきびごはん ヘチマの咖喱に 	バナナ 小学校1人1/2本 中学校1人1本 冷やし中華(あえもの) 冷やし中華(麺・たれ) はくさいとにくだんごのスープ 	せんぎりイリチー きんぴらにくだんご もちきびごはん アーサイリゆしどうふ 	おにぎりの日 てづくりふりかけ おおすびころんりちよ(のり) ごはん とうがんににつけ 	グンガアチグニチ スーナー あまがし しそごはん イナムドウチ
小学校	E 706 P 29.9 F 24.6	E 775 P 24.3 F 15.4	E 613 P 23.9 F 20.7	E 531 P 24.9 F 13.9	E 598 P 26.4 F 13.7
中学校	E 820 P 33.8 F 26.1	E 880 P 28.3 F 17.3	E 730 P 28.1 F 23.5	E 632 P 29.0 F 15.2	E 704 P 30.9 F 15.1
こんだて	やきいも ポロポロ ジューシー タマナー チャンプルー 	慰霊の日 	ウサチ クファージュ シー かつおフライ 	じゃがいものチーズに こくとうパン ミネストローネ 	ひじきのあえもの ソースやき はるまき そば
小学校	E 401 P 17.6 F 14.4		E 607 P 23.1 F 20.7	E 875 P 33.1 F 27.9	E 639 P 21.0 F 35.0
中学校	E 466 P 20.7 F 16.5		E 709 P 26.8 F 22.8	E 747 P 31.4 F 28.2	E 724 P 24.3 F 39.0
こんだて	モーウイのウメあえ 麦ごはん とりとじゃがいものうまに 	ツナポテトサラダ トマトリゾット ハンバーグソースかけ 	【今月の給食目標】「よくかんで食べよう」 よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。 よくかむことの効果		
小学校	E 546 P 20.3 F 13.8	E 495 P 20.3 F 22.0	よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		
中学校	E 654 P 23.9 F 15.3	E 563 P 22.8 F 24.6	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。		
			よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		
			かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。