



学校給食予定献立表

日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量	
			熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだの調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10 水	むぎごはん ビーフカレー		こめ おおむぎ なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	カレールウ しお こしょう からスープ (チキン) トマトチャップ ウェルシュ ロール	610	20.3
	やさいサラダ		なたねあぶら さんおんとう		きゃべつ にんじん さんどまめ たまねぎ	す しょうゆ しお しろワイン みりん	794	24.5
11 木	ごはん とりにくのてりやき		こめ	とりにく		しょうゆ みりん	596	27.3
	もやしとツナのソテー		なたねあぶら	まぐろみず	もやし こまつな	しょうゆ しお こしょう	785	35.3
	みそしる おいわいこうはくゼリー		おいわいこうはくゼリー	あぶらあげ	たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ		
12 金	あじつけパン ポークビーンズ		あじつけパン なたねあぶら じゃがいも	だいず ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみず	トマトチャップ ウェルシュ しょうゆ あかワイン しお こしょう オルガ 缶	618	25.6
	きゃべつサラダ		なたねあぶら		きゃべつ きゅうり	りんごす しょうゆ しお こしょう	784	31.4
15 月	ごはん とりにくのからあげ		こめ こめこ かたくりこ なたねあぶら	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ	608	26.0
	はくさいのこんぶあえ			しおこんぶ	はくさい にんじん こまつな	しょうゆ みりん	796	31.3
	みそしる		とうふ	だいこん ねぎ	けずりぶし みそ			
16 火	ごはん ますのしおやき		こめ	ます		さけ しお	600	28.8
	きりぼしだいこんの おかかあえ		さんおんとう	はなかつお	きりぼしだいこん にんじん こまつな	しお す しょうゆ	764	32.1
	さつまいものみそしる		さつまいも	あぶらあげ	たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ		
17 水	むぎごはん マーボ豆腐		こめ おおむぎ こまあぶら さんおんとう	とうふ ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	みそ しょうゆ しお トウバンジャン	595	24.2
	はるさめスープ		かたくりこ はるさめ		えのきたけ ちんげんさい	からスープ (チキン) しお こしょう しょうゆ	777	29.2
18 木	さんさいごはん		こめ	あぶらあげ	さんさいミックス (わらび・ たけのこ・えのきたけ) にんじん	さけ みりん しょうゆ	573	26.7
	ぶたにくと だいこんのもの かきたまじる		さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	ぶたにく さつまあげ たまご	だいこん にんじん えだまめ たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん けずりぶし しお しょうゆ	765	32.5
19 金	こくとうパン やきにくサラダ		こくとうパン なたねあぶら こま さんおんとう	ぎゅうにく	しょうが にんにく ほうれんそう もやし きゃべつ にんじん	みりん しょうゆ しお す	595	27.2
	ポテトスープ		こまあぶら じゃがいも		たまねぎ しめじ こまつな	からスープ (チキン) しお こしょう しょうゆ	755	33.7
	いちご				いちご			
22 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき		こめ	ぶたにく	しょうが	さけ みりん しょうゆ	606	25.4
	カレーいため コーンスープ		なたねあぶら かたくりこ	ベーコン	きゃべつ にんじん たまねぎ にんじん コーン パセリ	カレーこ しょうゆ からスープ (チキン) しお こしょう しょうゆ	793	30.4
23 火	ごはん かんこくのり		こめ	かんこくのり				
	あげきょうざ ゆでやさい		なたねあぶら こまあぶら	きょうざ	きゃべつ にんじん	す さけ しお しょうゆ	595	20.4
	キムチチゲ		さんおんとう	ぶたにく とうふ わかめ	さんどまめ だいこん ねぎ にら はくさいキムチ	けずりぶし しょうゆ	756	23.8

日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量	
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
24 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				610	23.1
	ふわふわとんぶり		ふ さんおんとう	とりミンチ	たまねぎ えのきだけ	しょうゆ さけ みりん		
	もずくスープ		なたねあぶら かたくりこ	たまご	にんじん ねぎ	けずりぶし		
	フルーツカクテル			もずく	もやし ねぎ	がらスープ(チキン)		
			カクテルゼリー		みかん パイン もも	しょうゆ さけ	799	28.3
25 木	たけのごはん		こめ	あぶらあげ	たけのこ	さけ みりん しょうゆ	600	25.5
	さばのかおりあげ		かたくりこ こめこ	さば	しょうが	さけ しょうゆ		
	ごますあえ		なたねあぶら			さんしょう		
	わかだけじる		こま さんおんとう		ぎゃべつ にんじん	ず しょうゆ		
				わかめ	たけのこ	みりん しょうゆ さけ	837	33.8
				とうふ		けずりぶし だしこんぶ		
26 金	こがたコッペパン		コッペパン				623	21.9
	いちごジャム				いちごジャム			
	スパゲティナポリタン		スパゲティ	ウィンナー	たまねぎ にんじん	トマトチャップ リスターソース		
	ひじきサラダ		なたねあぶら		ピーマン トマトみずに	トマトピューレ しお こしょう		
			ごまあぶら こま	ひじき	ぎゃべつ にんじん	ず しお こしょう	734	25.3
			さんおんとう		きゅうり	しょうゆ		
30 火	ごはん		こめ				574	17.8
	にくじゃが		じゃがいも なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ		
	みそしる		さんおんとう		さんどまめ			
				あぶらあげ	はくさい にんじん	けずりぶし みそ	759	22.6
					ねぎ			

* 太字は、八幡市産の野菜です。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

* 都合により、献立を変更する場合があります。



新年度が始まりました。御入学、御進級おめでとうございます。

学校給食は、『生きた教材』であり、教育の一環として実施しています。健康の保持・増進のための適切な栄養摂取だけでなく、望ましい食習慣を養うなど、生きる力を培う場となります。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えた献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



これから1年間、安心安全でおいしい給食を提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。お子さまの食生活や栄養について気になることがありましたら、栄養教諭 杉浦まで御相談ください。