



学校給食予定献立表



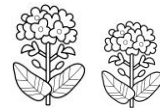
日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量		
			熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだを調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10 金	あじつけパン		あじつけパン						
	ミートボールシチュー		なたねあぶら じゃがいも	ミートボール ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ	シチュールウ しろワイン しお こしょう ローリエ がらスープ(チキン)	603	20.7	
	コーンサラダ		なたねあぶら		きゃべつ にんじん コーン	りんごすず しょうゆ しお こしょう	770	25.6	
13 月 (外国料理)	ごはん		こめ						
	マーボどうぶ		ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	どうぶ ぶたひきにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	みそ しょうゆ トウバンジャン	644	24.9	
	ちゅうかサラダ		はるさめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	ハム	もやし にんじん	す しょうゆ しお	822	30.9	
14 火 お祝い・献立級	わかめごはん		こめ				たきこみわかめ		
	とりにくのからあげ		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			
	ごまあえ		ごま		はくさい にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん	589	25.3	
	すましじる		ふ		たまねぎ にんじん こまつな	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお	759	32.0	
	いちごゼリー		ストロベリーフレッシュ						
15 水	むぎごはん		こめ おおむぎ						
	ぎゅうどん		なたねあぶら こんにやく さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん	593	25.4	
	みそしる			どうぶ わかめ あぶらあげ	しめじ	けずりぶし みそ	758	31.1	
16 木	ごはん		こめ						
	さばのしおこうじやき		さば			しおこうじ			
	きゃべつとツナのソテー		なたねあぶら	まぐろみずに	きゃべつ ちんげんさい	しょうゆ しお こしょう	584	27.0	
	さつまじる		さつまいも	ぶたにく どうぶ	だいこん にんじん ねぎ	けずりぶし みそ	763	35.5	
17 金	こがたコッペパン		コッペパン						
	りんごジャム				りんごジャム				
	スパゲティミートソース		スパゲティ なたねあぶら	ぶたひきにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに	トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ しょうゆ しお こしょう	634	25.2	
	コーンスープ			たまねぎ にんじん コーン ちんげんさい クリームコーン	がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう	778	30.7		
20 月	ごはん		こめ						
	あじつけのり		じゃがいも なたねあぶら	あじつけのり ぶたひきにく	たまねぎ にんじん えだまめ	さけ みりん しょうゆ	564	21.7	
	じゃがいものそばろに		さんおんとう	わかめ	なめこ ねぎ	けずりぶし みそ	717	26.2	
	なめこじる								
21 火	ごはん		こめ						
	ぶたにくのケチャップやき			ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ ウスターソース トマトケチャップ	577	23.2	
	ほうれんそうのソテー		なたねあぶら	ベーコン	きゃべつ ほうれんそう	しお こしょう	724	27.8	
	もずくスープ		どうぶ あぶらあげ	ねぎ	けずりぶし みそ				
22 水	むぎごはん		こめ おおむぎ						
	ポークカレー		なたねあぶら じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	カレー粉 しお こしょう がらスープ(チキン)	590	21.3	
	フレンチサラダ		なたねあぶら		きゃべつ コーン きゅうり	トマトケチャップ ウスターソース ローリエ りんごすず しょうゆ しお こしょう	753	26.0	

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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
23 木 (たけのこ 旬の味)	たけのこごはん		こめ	あぶらあげ	たけのこ	さけ みりん しょうゆ	609 733	30.0 34.2
	あじのたつたあげ		こめこ かたくりこ なたねあぶら	あじ	しょうが	さけ しょうゆ		
	おかかあえ			はなかつお	きりぼしだいこん にんじん こまつな	す しょうゆ みりん		
	わかたけじる			わかめ とうふ	たけのこ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん さけ		
24 金 (いちご 旬の果物)	こくとうパン		こくとうパン				591 747	27.7 34.4
	やきにくサラダ		なたねあぶら ごま さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにく	しょうが にんにく きゃべつ にんじん もやし ほうれんそう	みりん しょうゆ しお す		
	オニオンスープ			ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	がらスープ(チキン) コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	いちご				いちご			
27 月	ごはん		こめ				567 718	25.9 31.2
	とりにくの マーマレードやき			とりにく	マーマレード	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	リヨネーズポテト		じゃがいも バター	ハム ベーコン	たまねぎ パセリ	しお こしょう		
	あおなスープ				こまつな もやし えのきたけ	がらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		
28 火	ごはん		こめ				591 786	20.1 25.5
	ちくわのいそべあげ		てんぷらこ なたねあぶら	ちくわ あおりの				
	こんぶあえ			しおこんぶ	きゃべつ にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん		
	みそしる		わかめ	だいこん しめじ えのきたけ	けずりぶし みそ			

* 太字は、八幡市産の野菜です。

* 都合により、献立を変更する場合があります。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。



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

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	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。 	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。 	④食生活が自然の恩恵の上で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。
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。 	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。 	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。 	

給食に毎日出る「牛乳」
好きに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考え、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。

