



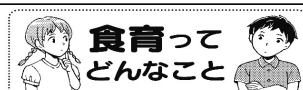
日 (曜)	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 (無機質) 牛乳・小魚・海どう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群 (脂質) 油脂	
3 日 (月)	麦入りカレー味ごはん					米 麦	油	エネルギー 837 kcal
	キーマカレー	豚肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	油 カレールウ	たんぱく質 28.7 g
	アスパラとコーンのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		油	脂質 23.4 g
	ミルクデザート		牛乳			水あめ 砂糖 でん粉		
	牛乳		牛乳					
4 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 793 kcal
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ 大豆		こまつな	もやし	じゃがいも		たんぱく質 34.5 g
	ササミチーズフライ	鶏肉	チーズ			パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	揚げ油	脂質 22.7 g
	五目豆	だいず さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう ししいたけ	こんにゃく 砂糖		
	牛乳		牛乳					
5 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 785 kcal
	ゆかりふりかけ			しそ		砂糖		たんぱく質 32.3 g
	わかめとあさりのスープ	あさり 豆腐	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ			脂質 22.4 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	
	アップルシャーベット				りんご			
牛乳		牛乳						
6 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 791 kcal
	卵入り中華風コーンスープ	卵 豆腐		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	でん粉	ごま油	たんぱく質 29.2 g
	えびシューマイ	タラ	えび		たまねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ		脂質 21.6 g
	チャフチェ	牛肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
7 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 770 kcal
	豚汁	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 32.8 g
	いかのたつた揚げ	いか				でん粉	揚げ油	脂質 22.2 g
	もやしサラダ			赤ピーマン	コーン もやし きゅうり		油 ごま	
	牛乳		牛乳					
10 日 (月)	市大会のため給食なし							
11 日 (火)	市大会のため給食なし							
12 日 (水)	洋風三色ごはん	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	米	サラダ油	エネルギー 753 kcal
	ワンダンスープ	豚肉 なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ ししいたけ メンマ	わんだん		たんぱく質 32.2 g
	えびのから揚げ		えび			でん粉 小麦	揚げ油	脂質 24.7 g
	塩もみ				キャベツ きゅうり			
	アーモンド						アーモンド	
牛乳		牛乳						
13 日 (木)	横割丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 776 kcal
	クリームスープ	ベーコン 白いんげん豆	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター ホワイトルウ	たんぱく質 37.4 g
	ハンバーグのケチャップ煮	豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉		脂質 27.9 g
	アスパラとコーンのソテー			アスパラガス	コーン キャベツ		油	
	チーズ		チーズ					
牛乳		牛乳						
14 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 795 kcal
	わらびのみそ汁	豆腐 みそ			わらび えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 32.9 g
	あじの南蛮漬け	あじ			しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油	脂質 25.9 g
	ごまびだし			こまつな にんじん	もやし		ごま	
	牛乳		牛乳					
17 日 (月)	市大会のため給食なし							
18 日 (火)	市大会のため給食なし							

19日 (水)	ごはん	西区産コシヒカリ				米		エネルギー	785 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ	ほたて 豆腐		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ			たんばく質	27.0 g
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ しいたけ	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	揚げ油 ごま油	脂質	21.1 g
	ビーフソテー	豚肉		ビーマン にんじん	たけのこ キャベツ	ピーフン	油		
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	でん粉 砂糖 水あめ			
20日 (木)	牛乳		牛乳						
	米粉めん					米粉 小麦		エネルギー	695 kcal
	カレー南蛮	鶏肉 かまぼこ 昆布		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	でん粉		たんばく質	32.7 g
	野菜コロッケ	大豆		にんじん かぼちゃ 枝豆	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	揚げ油	脂質	22.8 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド		
21日 (金)	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ			
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	750 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 大豆 みそ		こまつな	だいこん	じゃがいも		たんばく質	31.0 g
	白身魚のたつた揚げ	タラ				でん粉	揚げ油	脂質	21.4 g
24日 (月)	茎わかめのさんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま 油 ごま油		
	冷凍みかん				みかん				
	牛乳		牛乳						
	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー	808 kcal
	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	たんばく質	34.5 g
25日 (火)	さくらんぼ				さくらんぼ			脂質	24.0 g
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	712 kcal
	わかめのみそ汁	みそ わかめ			ねぎ	じゃがいも		たんばく質	27.7 g
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉				でん粉	揚げ油	脂質	19.4 g
26日 (水)	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油		
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	821 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんばく質	32.5 g
	鯖の照焼き	さば みそ				水あめ 砂糖 でん粉		脂質	30.4 g
27日 (木)	切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	796 kcal
	かつおぶしかけ	かつお節 のり				砂糖 でん粉		たんばく質	32.8 g
	じゃがいものオイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	脂質	25.5 g
28日 (金)	チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 でん粉	油		
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま		
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	725 kcal
	根菜汁	油揚げ 大豆 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんばく質	32.9 g
	メバルの西京焼き	メバル 白みそ				砂糖 水あめ		脂質	16.6 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
	牛乳		牛乳						

※天候不良や、食材の流通状況、感染性胃腸炎の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。



©少年写真新聞社2023



食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、食育は心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

今日の給食に使われている食材は何か？この野菜の産地はどこだろう？中学生に必要な栄養素は何？自分はどのくらい食べればいいの？毎日の給食で少し考えながら、「食」についての関心を高めていきましょう。

