



日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)		
12 (月)	二色揚げパン (抹茶・ココアアーモンド)		春野菜のクリーム煮 ★小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 白花生 チーズ わかめ	子供パン 油 砂糖 アーモンド粉 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油 ごま	抹茶 玉ねぎ 人参 かぶ アスパラガス しめじ キャベツ 小松菜 もやし	876	27.1
13 (火)	赤飯 ごま塩		入学・進級祝い給食 鯖の立田揚げ すまし汁 五色和え	牛乳 小豆 鯖 豆腐 わかめ なたと	もち米 ごま でん粉 油 砂糖	しょうが たけのこ 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし	752	31.9
14 (水)	麦ご飯 ★手作りふりかけ		肉じゃが ピリ辛和え	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 豚肉	米 麦 油 砂糖 しらたき じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 いんげん もやし きゅうり 小松菜	731	27.5
15 (木)	青菜と卵の ピラフ		ホキのフレーク焼き 白いんげん豆のスープ	牛乳 卵 ホキ マヨネーズ 粉チーズ ベーコン 白いんげん豆	米 バター 油 パン粉 コーンフレーク	玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 人参 とうもろこし	750	30.4
16 (金)	麦ご飯 オリパラ給食・ タイ料理		麻婆豆腐 ★茎わかめのチョナムル 清見オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 小松菜 えのき茸 果物	768	31.3
19 (月)	ガバオ風ライス (ご飯)		目玉焼き クイツティオのスープ 冷凍パイ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 卵	米 油 砂糖 ごま油 クイツティオ(米粉類)	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ 人参 バジル もやし チンゲン菜 たもぎ茸 果物	746	32.6
20 (火)	きつね丼 (麦ご飯)		★芋と大豆の変わり揚げ 旨塩キャベツ	牛乳 卵 油揚げ 大豆 油揚げ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ ほうれん草 干し椎茸 キャベツ きゅうり にんにく	872	32.2
21 (水)	春野菜の スパゲッティ		アーモンドサラダ お豆のデザート	牛乳 ベーコン えび 白花生 卵 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 アーモンド 砂糖 油 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ アスパラガス 人参 エリンギ たけのこ きゅうり キャベツ	804	28.9
22 (木)	奈良県の郷土料理 麦ご飯 ★鉄火味噌		かしわのすき焼き もみうり 道明寺(桜もち)	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 黒砂糖 しらたき 油 砂糖 ごま 桜もち	人参 白菜 えのき茸 しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ	874	37.6
23 (金)	焼肉チャーハン		★ニギス磯辺フライ(2本) わかめスープ バナナ	牛乳 豚肉 ニギス(魚) あおさのり ほたて貝柱 豆腐 わかめ	米 ごま油 砂糖 油 米粉	人参 しょうが にんにく 長ねぎ チンゲン菜 えのき茸 小松菜	751	28.3
26 (月)	ポークカレー (麦ご飯)		★海藻サラダ フルーツ焼きプリン	牛乳 豚肉 チーズ 海藻ミックス 卵 生クリーム	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト もやし 小松菜 とうもろこし 和梨缶 黄桃缶	871	27.2
27 (火)	麦ご飯		いかのかりん揚げ ★野菜の旨煮 ゆかり和え	牛乳 いか 鶏肉 生揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごぼう たけのこ 干し椎茸 いんげん 人参 しょうが きゅうり キャベツ	829	36.4
28 (水)	手作りピザパン		ミネストローネ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 ツナ水煮フレーク 青のり マヨネーズ チーズ ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト	小麦粉 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 油	玉ねぎ とうもろこし 赤ピーマン 人参 キャベツ にんにく トマト きゅうり	735	28.5
30 (金)	たけのこご飯		★鯖のカレー風味焼き ★豚汁 おひたし	牛乳 油揚げ 鶏肉 鯖 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにやく	たけのこ いんげん 長ねぎ 大根 人参 小松菜 もやし キャベツ	790	33.3

★歯や歯肉にいい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	14	14	14
累計給食回数	14	14	14

～ご入学・進級おめでとうございます～

新一年生を迎え、新学期が始まります。今年度も、給食室スタッフ一同まごころ込めて、安全でおいしく、皆さんの学校生活の元気の源となるような給食作りをしていきたいと思ひます。給食室のスタッフは、栄養士鈴木と、調理は委託会社・富士フードサービス株式会社の6名が担当します。どうぞよろしくお願ひいたします。

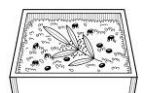


<今月の行事食>

13日(火) お祝い給食(赤飯・牛乳・鯖の立田揚げ・すまし汁・五色和え)

もち米と小豆やささげを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられています。昔は、赤い色には邪気を払い厄をよける力があるとされ、凶事に魔を退けるために赤いご飯を食べる風習があったそうです。

今では、入学式や卒業式、誕生日、七五三、成人式、結婚式など、健やかな成長を願う時や人生の節目、将来の幸せを願う行事に欠かせない料理になっています。この日はみなさんの入学・進級をお祝ひして、給食室で赤飯を炊きます。



19日(月) オリパラ給食・タイ料理

東京オリンピック・パラリンピックが開催される今年、毎月19日の食育の日にオリンピック・パラリンピックに参加する国・地域の料理を取り入れた給食を実施します。(行事等の関係で日にちが前後することがあります。)