



曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい						小学校	中学校	
	しゅしよく	おかず	あか		みどり		き		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
			1<くん	2<くん	3<くん	4<くん	5<くん	6<くん			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん 芋類・砂糖	油脂種実類			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質			
7	火	始業式 (しぎょうしき) ・ 入学式 (にゅうがくしき)									
8	水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース カラフルソテー ABCスープ 中学校おいわいクレープ	ぶたにく ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	コーン えだまめ はくさい たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ ルーブ	あぶら	592 27.4 23.8	821 35 33.2
9	木	ぶたキムチごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ぶたキムチごはんのぐ) ぎょうざ みそワントンスープ	ぶたにく とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ キャベツ キムチ はくさい もやし たまねぎ	ごはん さとう ワンタン こむぎこ	あぶら ごまあぶら	573 23.9 18.3	747 29.5 21.9
10	金	ロールパン ぎゅうにゅう	にこみうどん カレーふうみのちくわてん ごぼうサラダ	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん きゅうり	パン うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	591 23.3 27.1	806 30.4 37.2
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに だいこんしらたきのピリからいため ふわふわスープ	さば みそ ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら みつば	だいこん たまねぎ	ごはん さとう しらたき かたくりこ	あぶら ごまあぶら	587 30.8 18.3	763 39.3 21.8
しょうがっこう1ねんせいのおひょうしよくのはしめいは、「14にち」です!											
14	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ツナサラダ 小学校おいわいクレープ 中学校ヨーグルト	さば みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ◎ヨーグルト	にんじん	だいこん えだまめ キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ コーン レモン	ごはん しらたき じゃがいも さとう小ルーブ	あぶら	658 22.6 20.5	833 29.9 20.4
15	水	くろパン ぎゅうにゅう	だいのミートソーススパゲッティ プチプチサラダ オレンジ	ぶたにく だいの	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり オレンジ	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら ドレッシング	588 25.0 19.1	754 31.8 23.5
16	木	ぶたどん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ぶたどんのぐ) こざかなサラダ こまつなのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こざかな わかめ こまつな	にんじん にら こまつな	ねぎ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう じゃがいも はるさめ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	590 28.2 17.8	762 35.2 20.8
17	金	小学校ココアパン 中学校しよくパン いちごパム ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー コーンサラダ 中学校あじつけこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ◎こざかな	にんじん トマト	キャベツ マッシュルーム たまねぎ グリンピース きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも ◎ジャム	あぶら	608 23.3 22.3	762 31.3 25
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ えびシューマイ しおこんぶあえ	とりにく どうふ みそ えび たら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	628 27.6 17.4	823 34.9 20.6
21	火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのスタミナやき きりぼしだいこんのカレーに はるさめじる	さわら さつまあげ ちくわ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく はるさめ ごま	あぶら あぶら ごま	599 29.9 17.8	763 36.3 20.5
22	水	せわりコッパパン ぎゅうにゅう	ソースもまるごとおたやきそば ウインナー フルーツのいちごゼリー和え	ぶたにく かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ キャベツ もやし みかん もも パイン	パン ゼリー ちゅうかめん ※コンタミあり	あぶら	662 25.3 24	842 31.8 29.6
23	木	こぎつねごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(こぎつねごはんのぐ) のりしおあじのささみあげ はるやさいとちくわのみそしる	あぶらあげ ぶたにく とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ えだまめ キャベツ かぶ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	585 25.0 20.7	776 31.6 25.6
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー チーズサラダ みしょうかん	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ グリンピース たまねぎ りんご きゅうり みしょうかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	659 21.9 18.9	807 26.4 22.2
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ちゅうかいため やさいスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ たけのこ ねぎ コーン キャベツ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう はるさめこむぎこ	あぶら ごまあぶら	639 21.4 23.5	792 27.3 24.2
28	火	チキンライス (ごはん) ぎゅうにゅう	(チキンライスのぐ) オムレツ コーンスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ コーン	ごはん さとう	あぶら	592 22.6 17.3	785 28.4 20.0
29	水	昭和の日 (しょうわのひ)									
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	チキンソースカツ キャベツときゅうりのあさづけ えびだんごのすましじる	とりにく えび ぎよにくすりみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	585 21.9 18.2	767 28.1 22.1

※めん類は、そばのコンタミネーションについて※印で表示してあります。(コンタミネーション:同じ工場内でアレルゲンを使用していて、混入の可能性があること)
 ◎都合により、献立や材料が変更になることがあります。★太字の食材は、太田市産です。

基準値	基準値
650	830
27.0	34.0
18.0	23.0

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も成長期のみなさんの心と体の健康をサポートできるよう、安全・安心でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。
マナーを守りながら、クラスのなかまとおいしく楽しく給食を食べて、元気に学校生活を送りましよう。

学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食当番の人は協力して準備をしよう

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましよう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましよう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましよう。

よい姿勢で食べる。



食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。



食事にふさわしい話をする。



食器は大切に使う。

