



～ 給食委員会から「夢の給食」について ～

献立のテーマ:『1年:おはしを使う豆料理』『2年:和食配膳メニュー』『3年:5大栄養素をとりいれる』
今回の夢の給食は、各学年ごとにしっかりとテーマに沿ったものになりました。どの給食も栄養バランスが偏ってなく、とてもすばらしい献立でした。その中から給食委員会でアンケートをとり、決めました。みなさんよく味わって楽しく食べてみてください。



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー		
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × 何も食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。		 多く含まれる「栄養素」		血液や筋肉をつくる食品のグループ 1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ 2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質(カルシウム)	体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ 3 群 緑黄色野菜 ビタミンA(カロテン)	体の調子を整える食品のグループ 4 群 その他の野菜 果物 ビタミンC	エネルギー源となる食品のグループ 5 群 米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	6 群 油脂 脂質	kcal たんぱく質 g
8 月	麦入りごはん 夏野菜のカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ 日向夏ゼリー	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ なす もやし たまねぎ とうもろこし にんにく	米 麦 ゼリー	サラダ油	845	26	
27 (水)										
28 (木)	牛丼(麦入りごはん) 牛乳 冷奴 小松菜とじゃこの炒め物 洋梨コンポート	牛肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ グリーンピース 洋梨	米 麦 しらたき さとう	サラダ油 ごま油	822	31	
29 (金)	冷やし中華 米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏からあげ フローズンヨーグルト	とり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが とうもろこし	中華麺 米粉パン でん粉 ジャム	ごま油 サラダ油	833	31	
9 月	五穀ごはん 牛乳 モロの和風マリネ もやしとにらのごまあえ みそ汁	モロ あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	もやし たまねぎ だいこん	米 大麦 もちきり もちあわ アマランサス でん粉 さとう	サラダ油 ごま	805	34	
1 (月)										
2 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ こんにゃくきんぴら	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ きゅうり ごぼう	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	831	27	
3 (水)	麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬け焼き もやしのソテー みそ汁 冷凍みかん	いか あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にら ごまつな	もやし しょうが みかん	米 麦 さとう	サラダ油 ごま油	787	36	
4 (木)	手巻き寿司(麦入りごはん 合わせ酢 納豆 チーズ きゅうり 梅びしお) 牛乳 ごまあえ さつま汁	なっとう とうふ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ ごぼう ねぎ 梅びしお	米 麦 さとう さといも こんにゃく	ごま	798	34	
5 (金)	メロンパン 牛乳 ハムカツ ゆで野菜サラダ 卵とわかめのスープ ガリガリ君	ハム 卵 とり肉 ハム とうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ	メロンパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉	サラダ油	807	33	
～3年6組 給食委員からひとこと～ 『3年テーマ:5大栄養素をとりいれる』 6組の給食が選ばれてとても嬉しかったです。給食では珍しいガリガリ君とメロンパンがです。卵とわかめのスープの中に、各クラス5枚くらい「ハートのにんじん」が入っているのを探してみてください。										
8 (月)	【2年生:社会体験学習のため給食無し】 麦入りごはん 牛乳 さんま塩焼き 大根おろし けんちん汁 味付のり 月見ゼリー		さんま とうふ かつおぶし	牛乳 のり	ごまつな にんじん	だいこん ごぼう	米 麦 さといも こんにゃく ゼリー	サラダ油	869	32
9 (火)	【2年生:社会体験学習のため給食無し】 キムタクごはん 牛乳 肉団子 春雨中華スープ グレープフルーツ	焼豚 ハム 卵 とり肉	牛乳	ごまつな にんじん	白菜 大根 枝豆 だけのこ たまねぎ ねぎ きくらげ ぐわい グレープフルーツ	米 麦 はるさめ パン粉	ごま油 ごま	832	30	
10 (水)	【2年生:社会体験学習のため給食無し】 麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き アスパラとハムのソテー みそ汁 オレンジ	とり肉 あぶらあげ かつおぶし ハム みそ	牛乳 わかめ	アスパラ	たまねぎ とうもろこし	米 麦 さとう	サラダ油 ごま マーガリン	833	34	
11 (木)	【2年生:社会体験学習のため給食無し】 発芽玄米入りごはん 牛乳 おひたし 笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし みそ汁	ささかまぼこ 卵 みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 青のり	ごまつな にんじん	キャベツ だいこん もやし	米 玄米 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま	834	30	
12 (金)	【2年生:社会体験学習のため給食無し】 パン はちみつ 牛乳 鮭のマヨネーズ風味焼き ゆで野菜サラダ フルーツポンチ	鮭	牛乳 チーズ	ごまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし みかん バイン 黄桃	パン はちみつ ゼリー	ドレッシング	792	34	
16 (火)	麦入りご飯 牛乳 きゅうりのキムチ和え いわしの梅しょうゆ煮 豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶた肉 いわし	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	ごま油 サラダ油	864	31	
17 (水)	菜飯 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め にら卵汁 オレンジ	とり肉 大豆 卵 みそ かつおぶし	牛乳	にら さやいんげん にんじん	しいたけ だけのこ たまねぎ オレンジ	米 麦 でん粉 さとう	サラダ油	859	36	
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 厚焼卵 とうがんスープ オレンジ	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳	にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし しめじ とうがん オレンジ	米 麦 さとう	ごま ごま油 サラダ油	844	32	
19 (金)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ アセロラゼリー	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト 海藻	トマト にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ナン ゼリー	バター	837	32	
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひじきの炒り煮 フルーツヨーグルト	牛肉 ぶた肉 とり肉 さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん しそ	しめじ まいたけ えのき だいこん えだまめ	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油	887	32	
～1年6組 給食委員からひとこと～ 『1年テーマ:おはしを使う豆料理』 6組の給食が選ばれました！ 正しい持ち方で「箸」を持って、豆を食べましょう。そして、給食をこれからもおいしく食べましょう！										
24 (水)	麦入りごはん 牛乳 いわしかばやき からしあえ なめこみそ汁 グレープゼリー	いわし とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ごまつな にんじん	もやし キャベツ なめこ ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 さとう	サラダ油 ごま	831	31	
25 (木)	かんぴょう入りビビンバ丼(麦入りごはん かんぴょう入りそぼろ ナムル) 牛乳 ひじきと卵のスープ	ぶた肉 卵 とり肉 とうふ ハム	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	かんぴょう もやし にんにく	米 麦 でん粉 さとう	ごま	811	31	
26 (金)	パン いちごジャム 牛乳 シェパーズパイ 野菜スープ アップルシャーベット	牛肉 ぶた肉 ハム	牛乳	ごまつな にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし	パン じゃがいも ジャム	オリーブオイル バター	818	39	
29 (月)	わかめごはん 牛乳 豚肉生姜焼き 磯辺あえ けんちん汁 雪見大福	ぶた肉 とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん キャベツ	米 麦 さといも こんにゃく 雪見大福	調合ごま油	861	33	
～2年3組 給食委員からひとこと～ 『2年テーマ:和食配膳メニュー』 3組のメニューは、「和食配膳メニュー」に沿って、クラスで決めました。配膳の仕方や箸の持ち方に気をつけて、味わって食べましょう。										
30 (火)	天丼(麦入りごはん・いかてんぷら・かぼちゃ天ぷら・天丼たれ) 牛乳 ごまあえ みそ汁	いか みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	894	33	

※都合により変更することがあります。

《8・9月の地産地消》

きゅうり トマト たまねぎ 大豆 ピーマン なす かぼちゃ じゃがいも にんにく キャベツ(9/24～)

