

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			えいようそ		
		黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
		ねつちから 熱や力のもととなる	ちにくほね 血や肉、骨のもととなる	からだちようし 体の調子を整える	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
9 火	麦入りご飯	牛乳 ハヤシライス チーズドック	米, 麦, サラダ油, 小麦粉 砂糖	牛乳, 豚肉, バター, チーズ	たまねぎ, しめじ, にんじん, トマト パセリ, マッシュルーム	740 23.4	25.1 2.1
10 水	米粉パン	牛乳 イチゴミックスジャム 海藻サラダ 手作りドレッシング ちゃんぽん 春巻き	米粉パン, サラダ油 中華めん, でん粉, ごま油	牛乳, 豚肉, いか 海藻サラダ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, にんにく しょうが, ねぎ, もやし	716 26.6	27.3 3.4
★ふれあい給食★ 11 木	麦入りご飯	牛乳 ポークカレー ゆで野菜 手作りドレッシング 杏仁プリン	米, 麦, サラダ油, 砂糖 じゃがいも	牛乳, 豚肉, チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ, にんじん, にんにく グリーンピース, きやべつ ほうれんそう	684 19.4	19.2 2.7
12 金	麦入りご飯	牛乳 さわらの照り焼き ごまあえ 大根とこんにやくの炒め煮	米, 麦, 砂糖, ごま サラダ油, こんにやく	牛乳, さわら, 鶏肉	しょうが, 小松菜, きやべつ にんじん, だいこん, さやいんげん	601 26.1	15.8 1.8
15 月	麦入りご飯	牛乳 焼き鳥風あえもの 根菜の味噌汁 いちご	米, 麦, 砂糖, サラダ油, こんにやく	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 生揚げ かつお節, 味噌	しょうが, ねぎ, にんじん, 大根 ごぼう, 小松菜, いちご	631 29.7	15.2 2.2
16 火	麦入りご飯	牛乳 鯖のカレー風味揚げ 味噌汁 ごま酢和え	米, 麦, サラダ油, 砂糖 小麦粉, しらたき, ごま	牛乳, さば, わかめ かつお節, みそ	だいこん 大根, ねぎ, 小松菜, キャベツ にんじん	618 24.2	19.5 2.4
17 水	麦入りご飯	牛乳 野菜とわかめの豆乳よせ 野菜のにんにく醤油和え 肉団子のスープ	米, 麦, でん粉, 春雨	牛乳, 鶏肉, たまご	にんにく, しょうが, たけのこ, きやべつ もやし, にんじん, もやし, たまねぎ, 白菜	616 23.2	17.8 2.2
★どまもメニュー★ 18 木	麦入りご飯	牛乳 鶏肉の味噌トマトチーズ焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の炒り煮	米, 麦, 中ザラ糖, サラダ油 こんにやく, マヨネーズ	牛乳, 鶏肉, 味噌, チーズ しおこんぶ 塩昆布, ひじき, さつま揚げ 大豆	とまと, パセリ, キャベツ, にんじん きゅうり	659 32.8	19.5 2.2
19 金	はちみつパン	牛乳 ハンガリアンシチュー ゆで野菜 手作りフレンチドレッシング	コッペパン, サラダ油 じゃがいも, はちみつ	牛乳, 豚肉, 鶏肉	にんじん, きやべつ, たまねぎ, トマト グリーンピース, とうもろこし, ブロッコリー	619 22.6	19.1 2.2
★学校給食週間1/22~26★ 22 月	麦入りご飯	牛乳 いかの味噌漬け焼き おひたし いもこん鍋風汁 給食週間ミルクプリン	米, 麦, 里芋, 砂糖 こんにやく	牛乳, 鶏肉, 味噌 かつお節	しょうが, 小松菜, はくさい, ごぼう にんじん, だいこん, ねぎ	652 31.6	13.6 2.3
★宮っコランチ(冬)★ 23 火	麦入りご飯	牛乳 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー	米, 麦, 里芋, パン粉 砂糖, でん粉, 小麦粉 ごま, じゃがいも	牛乳, 味噌, たまご かつお節	たまねぎ, もやし, にら, にんじん, ねぎ かんぴょう, ほうれん草, ゆず	662 20.1	18.4 2.0
24 水	ジャンバラヤ	牛乳 カルシウムたっぷりオムレツ ゆで野菜 イタリアンドレッシング ポテトスープ	米, 麦, でん粉, サラダ油 砂糖	牛乳, 鶏肉, ウィンナー たまご 卵, ベーコン	にんにく, セロリー, たまねぎ, ピーマン トマト, きやべつ, にんじん, ブロッコリー	718 24.9	27.6 3.0
25 木	コッペパン	牛乳 フルーツクリームサンド チキンピカタ ゆで野菜 手作りドレッシング	コッペパン, サラダ油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, たまご 粉チーズ	にんじん, きやべつ, こまつな とうもろこし, みかん, パイン, 黄桃	706 23.7	27.7 1.9
26 金	麦入りご飯	牛乳 セルフ中華丼 わかめとしめじのスープ	米, 麦, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, いか うずらの卵	はくさい 白菜, たまねぎ, しょうが, しいたけ ピーマン, たけのこ, グリーンピース	542 20.5	14.8 1.6
★あさひ中おすすめ給食★ 29 月	麦入りご飯	牛乳 鶏肉のから揚げ 磯辺和え 中華スープ レモンタルト	米, 麦, でん粉, ごま油 サラダ油	牛乳, 鶏肉, のり, わかめ	しょうが, ほうれんそう, キャベツ 小松菜, ねぎ, レモン	756 23.8	28.8 2.8
30 火	麦入りご飯	牛乳 豚肉の三味焼き 大根のごまあえ かんぴょうの炒め煮	米, 麦, ごま, 砂糖 サラダ油, ごま油	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ たまご	ねぎ, 大根, かんぴょう, にんじん えだまめ, しいたけ, ごぼう	719 30.4	26.0 2.4
31 水	麦入りご飯	牛乳 白身魚の西京焼き からしあえ 切干大根と生揚げのごまあえ	米, 麦, ねりごま, 砂糖 サラダ油	牛乳, ホキ, 味噌, 生揚げ	ほうれんそう, にんじん, はくさい もやし, 切干大根, さやいんげん	593 25.6	15.1 1.8
※都合により献立が変更になる場合があります。					平均値	661 25.2	20.6 2.3

中学年児童(3, 4年生)1人1回当たりの学校給食摂取基準
 ・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 21.1~32.5g ・脂質 14.4~21.7g ・塩分 2.0g

◎学校給食週間!

・感謝して食べます!

・心を込めて「いただきます」

「ごちそうさま」のあいさつをします!



学校給食は、自分の健康を考えた食生活を送ることのできる習慣を身に付けるための「健康教育」としての役割をもっています。

