

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新学期のスタートです。よく学び、よく遊び、成長の盛んな時期です。城辺学校給食共同調理場では、給食を通して、子どもたちの食生活をサポートしていきたいと思っています。美味しく安全な給食の提供に努めますので、今年度もどうぞよろしくお願いします。

《新1年生の給食開始日》 中学校…7日(水) 小学校…12日(月)

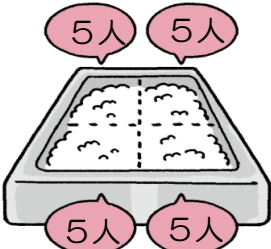
★給食準備のコツ★

①まずは手洗い
(爪も切りましょう)



②食缶の汁は一度かきまぜる
(みんなに具がわたるように)

③ごはんやおかずは
等分して、人数の目安を
つくりましょう。



栄養指導目標：しょくじのリズムをととのえよう

春休みの間に食事のリズムがくずれていませんか。3度の食事が1日の生活リズムを作ります。スムーズに学校生活を送るためにもまずは、「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけましょう。

また、小学校1年生のみなさんは初めての給食、中学校1年生のみなさんは中学校の時間割での給食になりますね。徐々に給食時間に慣れていきましょう。



こ
ん
だ
て

7(水)

おいおい
デザート



せんぎりイリチー



いもあずき
ごはん

シームヌ

小学校	C	606	P	19	F	19.3
中学校	C	733	P	22.5	F	22.4

8(木)

ネーブル



しろみざかなの
バジルチーズやき



ブロッコリー
サラダ



コッペパン

チキンの
トマトに

小学校	C	695	P	31.8	F	25.6
中学校	C	875	P	41	F	31.2

9(金)

ひじきいため



グレープ
フルーツ



とりにくのこうみやき



おぎごはん

だいこんの
みそしる

小学校	C	629	P	26.7	F	19.8
中学校	C	768	P	32.1	F	23.1

こ
ん
だ
て

12(月)

おいおいデザート
(小学校1年生)



にくじゃが



バナナ



わかめごはん

こまつなの
すましじる

小学校	C	589	P	18.3	F	15.2
中学校	C	711	P	21.4	F	17.6

13(火)

フルーツ
ナタデココ



(おぎごはん) (カレールウ)

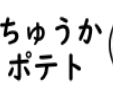


チキンカレー

小学校	C	646	P	19.1	F	18.1
中学校	C	795	P	22.8	F	21.4

14(水)

チンジャオロース



ちゅうか
ポテト



おぎごはん

はるさめ
スープ

小学校	C	609	P	20	F	16.6
中学校	C	782	P	24.2	F	20.7

15(木)

ぶどうゼリー
いそあえ



あかうおのしょうがに



きびごはん

じゃがいもの
みそしる

小学校	C	605	P	24.8	F	13.3
中学校	C	740	P	31.4	F	15.2

16(金)

パイナップルの
あえもの



ネーブル



なまりぶしのつくだに

おぎごはん

とうがん
ンブシー

小学校	C	601	P	23.6	F	15.6
中学校	C	731	P	28.9	F	18.1

こ
ん
だ
て

19(月)

食育の日

ネーブル



にんじん
イリチー



ちゅうかいべいの
ごまだんご



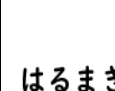
きびごはん

ゆし豆腐

小学校	C	650	P	18.8	F	17.8
中学校	C	762	P	22	F	19.4

20(火)

レッドグローブ
バンバンジー



はるまき



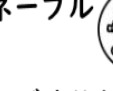
おぎごはん

にくだんご
スープ

小学校	C	669	P	20.6	F	24.4
中学校	C	780	P	24.1	F	26

21(水)

きんぴらごぼう



ネーブル



てづくりおかかふりかけ

おぎごはん

とんじる

小学校	C	638	P	20.6	F	21.6
中学校	C	783	P	24.2	F	25.7

22(木)

ブルーベリージャム



ハニーマスタード
チキン



だいこんサラダ

コッペパン

キャベツの
クリームに

小学校	C	697	P	28.9	F	26.4
中学校	C	865	P	35.9	F	32.1

23(金)

だいこんの
そぼろいため



さわらの
てりやき



ゆかりごはん

たけのこの
すましじる

小学校	C	607	P	26.4	F	16.4
中学校	C	756	P	33.8	F	19.7

こ
ん
だ
て

26(月)

ピーマン
いため



ネーブル



おぎごはん

マーボー
だいこん

小学校	C	651	P	23.5	F	16.9
中学校	C	801	P	28.7	F	19.6

27(火)

りんご



おからポテトサラダ



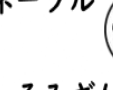
カレーピラフ

ジュリエヌ
スープ

小学校	C	603	P	19.2	F	20.3
中学校	C	735	P	22.8	F	24.1

28(水)

ひじきの
あえもの



ネーブル



しろみざかなフライ

おぎごはん

さわにわん

小学校	C	657	P	25.5	F	19.1
中学校	C	763	P	28.8	F	20.2

29(木)

昭和の日



今月の欠食予定

28日(水)…福嶺小学校
30日(金)…砂川小学校

30(金)

シークワーサー
ゼリー



(めん)
(しる)
(にくやさしいため)



にくやさしいそば

こまつなの
スーナー

小学校	C	617	P	23.7	F	24.5
中学校	C	752	P	28.8	F	29.4

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。
※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。