

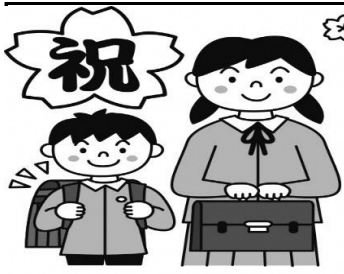
2019年 4月の予定献立表

上野学校給食共同調理場
電話番号 0980-76-6245

食品群	体内ではたらし
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	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcl	30.0 g	27.3 g

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。

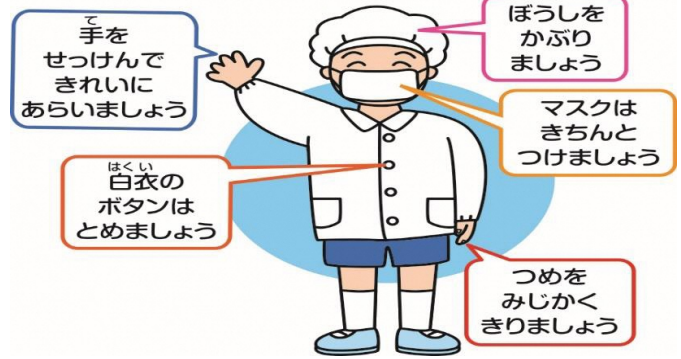


祝
ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。
学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理、お楽しみ献立など、バラエティーに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててくださいね。

心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。
1年間よろしくお祈りします！

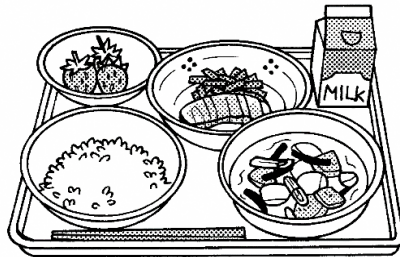


給食当番の約束



こ ん だ て	8(月) 黒米ごはん いなむどうち いわしのおかか煮 パパイヤ炒め ぶどうゼリー 牛乳	9(火) 麦ごはん 小・入学式 肉じゃが もずく玉子焼き 梅かつお和え りんご 牛乳	10(水) あげパン ミネストローネ チキンの香草焼き 小魚とアーモンドあえ ネーブル 牛乳	11(木) 汁そば ピーナツみそ和え 紅芋だんご 牛乳	12(金) 麦ごはん けんちん汁 三杯酢 ネーブル ささみカツ 牛乳
あ か き	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、あげ、みそいわし、ツナ 米、黒米、ゴマ、ぶどうゼリー	牛乳、ぶたにく、あつあげ、とうふ、ツナたまご、糸けずり コメ、むぎ、しらたき、じゃがいも、黒糖、だいたい、砂糖	牛乳、きなこ、ベーコン、とりにく、チーズしらすぼし パン、だいたい油、サウ、アーモンド、ナメ油、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、みそ そば、きびあま糖、ピーナツバター、砂糖、紅いも団子 (35g35) 給、だいたい油	牛乳、あげ、わかめ、しらすぼし、ひじきとり、青のり、たまご、みそ コメ、むぎ、きびあま糖、こむぎこ、パン粉、だいたい油、ごま
み ど り	干しいたけ、こんにやく、長ねぎ、キャベツ、ささがきごぼう、パパイヤ、にんじん、ゴマ	にんじん、ブロッコリー、干しいたけ、かごまつな、小松菜、だいこん、リンゴ	たまねぎ、にんじん、とうがんと、セリ、トマト、パセリ、キャベツ、もやし、ネーブル	干しいたけ、ねぎ、もやし、小松菜、こまつな、にんじん	だいこん、にんじん、ささがきごぼう、こんにやく、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ
小 学 校	E: 629 P: 24.7 F: 18.3	E: 620 P: 25.4 F: 18.9	E: 683 P: 28.4 F: 32.6	E: 676 P: 32.1 F: 20.7	E: 646 P: 29.8 F: 18.7
中 学 校	E: 777 P: 29.3 F: 22.0	E: 784 P: 31.0 F: 22.1	E: 847 P: 34.6 F: 40.2	E: 842 P: 40.0 F: 24.7	E: 799 P: 37.1 F: 21.6
こ ん だ て	15(月) 麦ごはん 小1給食開始 じゃがいものみそ汁 ハンバーグ 海藻サラダ バナナ(小1・ゼリー) 牛乳	16(火) 麦ごはん ほうれん草のすまし汁 さけのみそマヨ焼き アーモンド和え ネーブル 牛乳	17(水) 黒糖パン クリームスープ ミートオムレツ ブロッコリーサラダ りんご 牛乳	18(木) タコライス カラフルスープ バナナ 牛乳	19(金) 毎月19日は食育の日 きびごはん ゆし豆腐汁 ちくわの磯辺揚げ 昆布炒め 黒糖ビーンズ 牛乳
あ か き	牛乳、みそ、わかめ、こんにゃく、のり、ツナ コメ、むぎ、じゃがいも、でん粉、きびあま糖	牛乳、とうふ、かまぼこ、サウ、みそ コメ、むぎ、マヨネーズ、砂糖、アーモンド	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、スキム生クリーム、チーズ こむぎこ、サウ、ショートニング、くろざとう、じゃがいも、バター、アーモンド	牛乳、ぶたにく、大豆、ぶたパイ、チーズ コメ、むぎ、だいたい油、砂糖、バター、じゃがいも	牛乳、とうふ、ひとえぐさ、ちくわ、あげ、青のり、ぶたにく、だいたい コメ、むぎ、こむぎこ、だいたい油、ゴマ、きびあま糖、くろざとう
み ど り	たまねぎ、にんじん、ミナ、干しいたけ、キャベツ、ブロッコリー、バナナ	ほうれん草、しめじ、小松菜、キャベツ、にんじん、ネーブル	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、リーフレタス、はくさい、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、パパイヤ、キャベツ、チゲン、セリ、バナナ	ねぎ、こんにゃく、にんじん、こまつな、こんにやく
小 学 校	E: 628 P: 23.4 F: 13.7	E: 578 P: 28.5 F: 18.7	E: 710 P: 24.0 F: 29.5	E: 671 P: 22.9 F: 17.3	E: 618 P: 27.6 F: 18.3
中 学 校	E: 776 P: 28.4 F: 15.2	E: 771 P: 35.2 F: 22.6	E: 884 P: 29.2 F: 36.0	E: 803 P: 27.9 F: 20.2	E: 762 P: 33.5 F: 21.5
こ ん だ て	22(月) 麦ごはん マーボー豆腐 ひじきしゅうまい ごまじゃこサラダ ネーブル 牛乳	23(火) 麦ごはん すまし汁 さばのごまみそ焼き 白和え りんご 牛乳	24(水) カレーライス むしたまご コールスローサラダ フルーツポンチ 牛乳	25(木) 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 きびなご揚げ 酢味噌和え ネーブル 牛乳	26(金) チャーハン 肉団子スープ ほうれん草のごま和え ネーブル 牛乳
あ か き	牛乳、とうふ、ぶたにく、ぶたパイ、大豆、ひじき、とり、しらすぼし コメ、むぎ、きびあま糖、でん粉、こむぎこ、ごま、砂糖	牛乳、あげ、さば、みそ、ツナ、とうふ コメ、むぎ、だいたい油、ごま、砂糖、ゴマ、きびあま糖	牛乳、ぶたにく、ぶたパイ、大豆、たまご、チーズ 米、ケチャ、じゃがいも、だいたい油、トド、こむぎこ、サウ、マヨネーズ、砂糖、ゴマ	牛乳、ぶたにく、ぶたパイ、大豆、ちくわ、きびなご、わかめ、みそ コメ、むぎ、砂糖、でん粉、だいたい油、きびあま糖	牛乳、とり、ハム、かまぼこ、大豆、たまご、わかめ 米、むぎ、だいたい油、でん粉、ごま、ゴマ、きびあま糖
み ど り	干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、ゴマ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、えのき、ハンダマ、こんにやく、しめじ、きくらげ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、コン、バナナ、もも、パイ	栗かぼちゃ、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、あお豆、きゅうり、キャベツ、コン、ネーブル	にんじん、ねぎ、きくらげ、たけのこ、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ
小 学 校	E: 610 P: 25.3 F: 19.1	E: 659 P: 28.7 F: 23.7	E: 718 P: 22.7 F: 20.3	E: 619 P: 24.2 F: 14.7	E: 522 P: 21.3 F: 18.0
中 学 校	E: 755 P: 31.2 F: 22.5	E: 812 P: 35.4 F: 28.7	E: 1049 P: 34.1 F: 29.5	E: 765 P: 29.5 F: 16.9	E: 638 P: 25.2 F: 18.5

食事の時は 背中ピン!



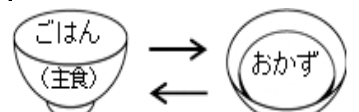
学校給食は
生きた教材です
食に関する知識や実践力を身につけるための大切な教材です。

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る



好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてはいかがでしょうか。



交互に食べましょう

ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。