

入学・進級おめでとう

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待でいっぱいのことと思います。

皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



給食当番の衛生チェック

髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

月	火	水	木	金		
<p>給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。</p> <p>1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。</p> <p>2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。</p> <p>3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。</p> <p>4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。</p>						
<p>10 エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8 g 塩分 16.7 g</p> <p>まめまめごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ゆかりづけ すまじる</p>	<p>11 エネルギー 570 kcal たんぱく質 29.3 g 塩分 17.2 g</p> <p>ことうパン ぎゅうにゅう シーフードグラタン ジャがいものリヨンふう ミネストローネ</p>	<p>14 エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.9 g 塩分 16.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのだいずいため チンゲンサイのじゃこあえ はるさめスープ ヨーグルト</p>	<p>15 エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.4 g 塩分 20.0 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポークシチュー まめとひじきのごまマヨあえ オレンジゼリー</p>	<p>16 エネルギー 601 kcal たんぱく質 33.1 g 塩分 16.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ピリカラきゅうり ベーコンとじゃがいものみそしる</p>	<p>17 エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.9 g 塩分 17.5 g</p> <p>カレーライス わかめサラダ パナナ ぎゅうにゅう</p>	<p>18 エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.0 g 塩分 25.4 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー コーンポタージュ</p>
<p>21 エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.9 g 塩分 18.8 g</p> <p>せきはん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら かきたまじる はくさいのおひたし にゅうがくおいおいデザート</p>	<p>22 エネルギー 630 kcal たんぱく質 29.0 g 塩分 27.9 g</p> <p>コッペパン ハンバーグ あげじゃが ジュリエンスープ ぎゅうにゅう</p>	<p>23 エネルギー 681 kcal たんぱく質 34.8 g 塩分 16.7 g</p> <p>たけのごはん ぎゅうにゅう かつおのあげに こまつなのごまあえ あざりじる かしわもち</p>	<p>24 エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.3 g 塩分 21.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ゆでブロッコリー りんご</p>	<p>25 エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.1 g 塩分 23.9 g</p> <p>ミートスパゲティー もやしサラダ とりにゅうプリン ぎゅうにゅう</p>		
<p>28 エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.6 g 塩分 12.6 g</p> <p>こきつねずし こまつなのみそしる フルーツしらたま ぎゅうにゅう</p>	<p>29 しょうわのひ</p>		<p>30 エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.8 g 塩分 16.3 g</p> <p>とりそぼろごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ほうれんそうのおかかあえ さといもとえのきのおつけ</p>	<p>あんぜんにおちついてきゅうしょくをたべるようにしましょう</p> <p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p> <p>食器は大切に使う。</p>		

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための「生きた教材」としての役割もあります。

学校給食の役割



栄養バランス
健康の保持増進
体位の向上



準備から片付け
実践活動
望ましい食習慣



地産地消
郷土食や行事食

<p>栄養管理と献立作成</p> <p>「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。</p> <p>「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。</p>	<p>衛生管理</p> <p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p> <p>↓下も見てね</p>	<p>10</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">豆まめごはん</th><th colspan="2">ゆかり漬け</th></tr> <tr><td>米</td><td>65.0 黄</td><td>キャベツ</td><td>35.0 緑</td></tr> <tr><td>餅米</td><td>10.0 黄</td><td>きゅうり</td><td>15.0 緑</td></tr> <tr><td>味付乾燥黒豆</td><td>7.0 赤</td><td>白ごま</td><td>1.0 黄</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>5.0 赤</td><td>ゆかり粉</td><td>0.3 緑</td></tr> <tr><td>突きこんにやく</td><td>40.0 緑</td><td>淡口しょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>★15.0 緑</td><td>みりん</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>1.5</td><td>菜種サラダ油</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.5</td><td>煮干しだし</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>6.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5 黄</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>11</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">シーフードグラタン</th><th colspan="2">じゃがいものリヨン風</th></tr> <tr><td>むきえび</td><td>15.0 赤</td><td>じゃがいも</td><td>40.0 黄</td></tr> <tr><td>かのていか</td><td>25.0 赤</td><td>玉葱</td><td>20.0 緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>35.0 黄</td><td>ベーコン</td><td>6.0 赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>35.0 緑</td><td>パセリ</td><td>0.5 緑</td></tr> <tr><td>マッシュルーム</td><td>10.0 緑</td><td>米白絞油</td><td>1.0 黄</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.3 緑</td><td>濃口しょうゆ</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.5 黄</td><td>自然塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>3.0 黄</td><td>こしょう</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ポタージュの素</td><td>3.0 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>2.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ナチュラルチーズ</td><td>5.0 赤</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>3.0 赤</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>1.0 黄</td><td></td><td></td></tr> </table>	豆まめごはん		ゆかり漬け		米	65.0 黄	キャベツ	35.0 緑	餅米	10.0 黄	きゅうり	15.0 緑	味付乾燥黒豆	7.0 赤	白ごま	1.0 黄	大豆	5.0 赤	ゆかり粉	0.3 緑	突きこんにやく	40.0 緑	淡口しょうゆ	1.2	にんじん	★15.0 緑	みりん	1.2	けずり節	1.5	菜種サラダ油	0.5 黄	だし昆布	0.5	煮干しだし	0.1	淡口しょうゆ	6.0			自然塩	0.3			みりん	1.5			米白絞油	0.5 黄			シーフードグラタン		じゃがいものリヨン風		むきえび	15.0 赤	じゃがいも	40.0 黄	かのていか	25.0 赤	玉葱	20.0 緑	じゃがいも	35.0 黄	ベーコン	6.0 赤	玉葱	35.0 緑	パセリ	0.5 緑	マッシュルーム	10.0 緑	米白絞油	1.0 黄	にんにく	0.3 緑	濃口しょうゆ	0.4	米白絞油	0.5 黄	自然塩	0.1	牛乳	3.0 黄	こしょう	0.1	ポタージュの素	3.0 黄			白ワイン	2.0			自然塩	0.2			こしょう	0.1			パセリ	0.5 緑			ナチュラルチーズ	5.0 赤			粉チーズ	3.0 赤			パン粉	1.0 黄		
豆まめごはん		ゆかり漬け																																																																																																																								
米	65.0 黄	キャベツ	35.0 緑																																																																																																																							
餅米	10.0 黄	きゅうり	15.0 緑																																																																																																																							
味付乾燥黒豆	7.0 赤	白ごま	1.0 黄																																																																																																																							
大豆	5.0 赤	ゆかり粉	0.3 緑																																																																																																																							
突きこんにやく	40.0 緑	淡口しょうゆ	1.2																																																																																																																							
にんじん	★15.0 緑	みりん	1.2																																																																																																																							
けずり節	1.5	菜種サラダ油	0.5 黄																																																																																																																							
だし昆布	0.5	煮干しだし	0.1																																																																																																																							
淡口しょうゆ	6.0																																																																																																																									
自然塩	0.3																																																																																																																									
みりん	1.5																																																																																																																									
米白絞油	0.5 黄																																																																																																																									
シーフードグラタン		じゃがいものリヨン風																																																																																																																								
むきえび	15.0 赤	じゃがいも	40.0 黄																																																																																																																							
かのていか	25.0 赤	玉葱	20.0 緑																																																																																																																							
じゃがいも	35.0 黄	ベーコン	6.0 赤																																																																																																																							
玉葱	35.0 緑	パセリ	0.5 緑																																																																																																																							
マッシュルーム	10.0 緑	米白絞油	1.0 黄																																																																																																																							
にんにく	0.3 緑	濃口しょうゆ	0.4																																																																																																																							
米白絞油	0.5 黄	自然塩	0.1																																																																																																																							
牛乳	3.0 黄	こしょう	0.1																																																																																																																							
ポタージュの素	3.0 黄																																																																																																																									
白ワイン	2.0																																																																																																																									
自然塩	0.2																																																																																																																									
こしょう	0.1																																																																																																																									
パセリ	0.5 緑																																																																																																																									
ナチュラルチーズ	5.0 赤																																																																																																																									
粉チーズ	3.0 赤																																																																																																																									
パン粉	1.0 黄																																																																																																																									

<p>14</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(M)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>鶏肉の大豆炒め</td><td>30.0 赤</td><td>チンゲンサイ</td><td>35.0 緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30.0 黄</td><td>白菜</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td>水煮大豆</td><td>10.0 赤</td><td>ちりめんじゃこ</td><td>5.0 赤</td></tr> <tr><td>パプリカ</td><td>7.0 緑</td><td>土しらが</td><td>0.4 緑</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3.0</td><td>みりん</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3.0</td><td>淡口しょうゆ</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.0 黄</td><td>酒</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.0</td><td>煮干しだし</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.1</td><td>ごま油</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>7.5 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>3.0 黄</td><td></td><td></td></tr> </table>	ごはん(M)		牛乳		鶏肉の大豆炒め	30.0 赤	チンゲンサイ	35.0 緑	じゃがいも	30.0 黄	白菜	10.0 緑	水煮大豆	10.0 赤	ちりめんじゃこ	5.0 赤	パプリカ	7.0 緑	土しらが	0.4 緑	濃口しょうゆ	3.0	みりん	1.5	酒	3.0	淡口しょうゆ	1.0	砂糖	2.0 黄	酒	0.8 緑	みりん	1.0	煮干しだし	0.1	自然塩	0.1	ごま油	0.5 黄	こしょう	0.1			でんぶん	7.5 黄			米白絞油	3.0 黄			<p>15</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">コッペパン</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>鶏もも肉</td><td>30.0 赤</td><td>ポークシチュー</td><td>30.0 赤</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>35.0 黄</td><td>じゃがいも</td><td>35.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>★20.0 緑</td><td>にんじん</td><td>★20.0 緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>65.0 緑</td><td>セロリ</td><td>12.0 緑</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>0.8 緑</td><td>土しらが</td><td>0.8 緑</td></tr> <tr><td>すりごま</td><td>0.2 緑</td><td>冷凍グリーンピース</td><td>5.0 緑</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0</td><td>トマトピューレ</td><td>8.0 緑</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.0 黄</td><td>カットマト</td><td>20.0 緑</td></tr> <tr><td>洋からし</td><td>0.2</td><td>赤ワイン</td><td>2.0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ナツメグ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>自然塩</td><td>1.2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>濃口しょうゆ</td><td>1.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>砂糖</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>小麦粉</td><td>5.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>米白絞油</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とんこつ</td><td>10.0</td></tr> </table>	コッペパン		牛乳		鶏もも肉	30.0 赤	ポークシチュー	30.0 赤	じゃがいも	35.0 黄	じゃがいも	35.0 黄	にんじん	★20.0 緑	にんじん	★20.0 緑	玉葱	65.0 緑	セロリ	12.0 緑	マヨネーズ	0.8 緑	土しらが	0.8 緑	すりごま	0.2 緑	冷凍グリーンピース	5.0 緑	淡口しょうゆ	2.0	トマトピューレ	8.0 緑	砂糖	2.0 黄	カットマト	20.0 緑	洋からし	0.2	赤ワイン	2.0			こしょう	0.1			ナツメグ	0.2			自然塩	1.2			濃口しょうゆ	1.0 緑			砂糖	0.5 黄			小麦粉	5.0 黄			米白絞油	2.0 黄			とんこつ	10.0	<p>16</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(M)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>鶏肉のから揚げ</td><td>35.0 赤</td><td>ベーコンとじゃがいものみそ汁</td><td>30.0 黄</td></tr> <tr><td>鶏むね肉</td><td>30.0 赤</td><td>じゃがいも</td><td>30.0 黄</td></tr> <tr><td>土しらが</td><td>0.7 緑</td><td>玉葱</td><td>20.0 緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2 緑</td><td>ベーコン</td><td>5.0 赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.0</td><td>青ねぎ</td><td>★7.5 赤</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.0</td><td>白みそ</td><td>5.0 赤</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>こしょう</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>3.0 黄</td><td>けずり節</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>4.0 黄</td><td>だし昆布</td><td>0.2</td></tr> </table>	ごはん(M)		牛乳		鶏肉のから揚げ	35.0 赤	ベーコンとじゃがいものみそ汁	30.0 黄	鶏むね肉	30.0 赤	じゃがいも	30.0 黄	土しらが	0.7 緑	玉葱	20.0 緑	にんにく	0.2 緑	ベーコン	5.0 赤	酒	2.0	青ねぎ	★7.5 赤	濃口しょうゆ	1.0	白みそ	5.0 赤	自然塩	0.2	こしょう	0.1	砂糖	3.0 黄	けずり節	3.0	米白絞油	4.0 黄	だし昆布	0.2	<p>17</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(M)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>カレー(ルー)</td><td>28.0 赤</td><td>わかめサラダ</td><td>30.0 緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>70.0 緑</td><td>れんこん</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>50.0 黄</td><td>にんじん</td><td>★7.0 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>★27.0 緑</td><td>干しわかめ</td><td>1.5 赤</td></tr> <tr><td>土しらが</td><td>0.5 緑</td><td>玉葱</td><td>15.0 緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.5 緑</td><td>菜種サラダ油</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.6</td><td>レモン果汁</td><td>2.0 緑</td></tr> <tr><td>りんごピューレ</td><td>20.0 緑</td><td>砂糖</td><td>4.0 黄</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>15.0 緑</td><td>淡口しょうゆ</td><td>5.5</td></tr> <tr><td>ブルーベリーピューレ</td><td>1.8 緑</td><td>洋からし</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>5.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3.0 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>3.5 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>1.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.9</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>13.5</td><td></td><td></td></tr> </table>	ごはん(M)		牛乳		カレー(ルー)	28.0 赤	わかめサラダ	30.0 緑	玉葱	70.0 緑	れんこん	10.0 緑	じゃがいも	50.0 黄	にんじん	★7.0 緑	にんじん	★27.0 緑	干しわかめ	1.5 赤	土しらが	0.5 緑	玉葱	15.0 緑	にんにく	0.5 緑	菜種サラダ油	4.0 黄	カレー粉	0.6	レモン果汁	2.0 緑	りんごピューレ	20.0 緑	砂糖	4.0 黄	トマトピューレ	15.0 緑	淡口しょうゆ	5.5	ブルーベリーピューレ	1.8 緑	洋からし	0.1	赤ワイン	5.5			小麦粉	3.0 黄			米白絞油	3.5 黄			自然塩	1.4			こしょう	0.1			濃口しょうゆ	0.9			とんこつ	13.5		
ごはん(M)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉の大豆炒め	30.0 赤	チンゲンサイ	35.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	30.0 黄	白菜	10.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
水煮大豆	10.0 赤	ちりめんじゃこ	5.0 赤																																																																																																																																																																																																																																												
パプリカ	7.0 緑	土しらが	0.4 緑																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	3.0	みりん	1.5																																																																																																																																																																																																																																												
酒	3.0	淡口しょうゆ	1.0																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	2.0 黄	酒	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																												
みりん	1.0	煮干しだし	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
自然塩	0.1	ごま油	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																												
こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																														
でんぶん	7.5 黄																																																																																																																																																																																																																																														
米白絞油	3.0 黄																																																																																																																																																																																																																																														
コッペパン		牛乳																																																																																																																																																																																																																																													
鶏もも肉	30.0 赤	ポークシチュー	30.0 赤																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	35.0 黄	じゃがいも	35.0 黄																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	★20.0 緑	にんじん	★20.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
玉葱	65.0 緑	セロリ	12.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
マヨネーズ	0.8 緑	土しらが	0.8 緑																																																																																																																																																																																																																																												
すりごま	0.2 緑	冷凍グリーンピース	5.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
淡口しょうゆ	2.0	トマトピューレ	8.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	2.0 黄	カットマト	20.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
洋からし	0.2	赤ワイン	2.0																																																																																																																																																																																																																																												
		こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
		ナツメグ	0.2																																																																																																																																																																																																																																												
		自然塩	1.2																																																																																																																																																																																																																																												
		濃口しょうゆ	1.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
		砂糖	0.5 黄																																																																																																																																																																																																																																												
		小麦粉	5.0 黄																																																																																																																																																																																																																																												
		米白絞油	2.0 黄																																																																																																																																																																																																																																												
		とんこつ	10.0																																																																																																																																																																																																																																												
ごはん(M)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉のから揚げ	35.0 赤	ベーコンとじゃがいものみそ汁	30.0 黄																																																																																																																																																																																																																																												
鶏むね肉	30.0 赤	じゃがいも	30.0 黄																																																																																																																																																																																																																																												
土しらが	0.7 緑	玉葱	20.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.2 緑	ベーコン	5.0 赤																																																																																																																																																																																																																																												
酒	2.0	青ねぎ	★7.5 赤																																																																																																																																																																																																																																												
濃口しょうゆ	1.0	白みそ	5.0 赤																																																																																																																																																																																																																																												
自然塩	0.2	こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
砂糖	3.0 黄	けずり節	3.0																																																																																																																																																																																																																																												
米白絞油	4.0 黄	だし昆布	0.2																																																																																																																																																																																																																																												
ごはん(M)		牛乳																																																																																																																																																																																																																																													
カレー(ルー)	28.0 赤	わかめサラダ	30.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
玉葱	70.0 緑	れんこん	10.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
じゃがいも	50.0 黄	にんじん	★7.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
にんじん	★27.0 緑	干しわかめ	1.5 赤																																																																																																																																																																																																																																												
土しらが	0.5 緑	玉葱	15.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
にんにく	0.5 緑	菜種サラダ油	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																												
カレー粉	0.6	レモン果汁	2.0 緑																																																																																																																																																																																																																																												
りんごピューレ	20.0 緑	砂糖	4.0 黄																																																																																																																																																																																																																																												
トマトピューレ	15.0 緑	淡口しょうゆ	5.5																																																																																																																																																																																																																																												
ブルーベリーピューレ	1.8 緑	洋からし	0.1																																																																																																																																																																																																																																												
赤ワイン	5.5																																																																																																																																																																																																																																														
小麦粉	3.0 黄																																																																																																																																																																																																																																														
米白絞油	3.5 黄																																																																																																																																																																																																																																														
自然塩	1.4																																																																																																																																																																																																																																														
こしょう	0.1																																																																																																																																																																																																																																														
濃口しょうゆ	0.9																																																																																																																																																																																																																																														
とんこつ	13.5																																																																																																																																																																																																																																														

<p>21</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">赤飯</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>鶏ささみ</td><td>25.0 赤</td><td>鶏卵</td><td>20.0 赤</td></tr> <tr><td>鶏ささみ</td><td>2.0</td><td>しめじ</td><td>5.0 緑</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.3</td><td>青ねぎ</td><td>★5.0 緑</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td>干しわかめ</td><td>0.5 赤</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>6.0 黄</td><td>けずり節</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>2.5 黄</td><td>だし昆布</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1</td><td>淡口しょうゆ</td><td>6.0</td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>2.0 黄</td><td>でんぶん</td><td>2.0 黄</td></tr> </table>	赤飯		牛乳		鶏ささみ	25.0 赤	鶏卵	20.0 赤	鶏ささみ	2.0	しめじ	5.0 緑	自然塩	0.3	青ねぎ	★5.0 緑	こしょう	0.1	干しわかめ	0.5 赤	小麦粉	6.0 黄	けずり節	3.0	でんぶん	2.5 黄	だし昆布	0.2	ベーキングパウダー	0.1	淡口しょうゆ	6.0	米白絞油	2.0 黄	でんぶん	2.0 黄	<p>22</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">コッペパン</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>65.0 赤</td><td>ハンバーグ</td><td>45.0 赤</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>45.0 緑</td><td>鶏卵</td><td>8.0 赤</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td><td>パン粉</td><td>2.7 黄</td></tr> <tr><td>あおさのり</td><td>0.2 赤</td><td>自然塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ナツメグ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>赤ワイン</td><td>2.3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>米白絞油</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>トマトケチャップ</td><td>13.5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>濃厚ソース</td><td>1.8</td></tr> </table>	コッペパン		牛乳		豚ひき肉	65.0 赤	ハンバーグ	45.0 赤	玉葱	45.0 緑	鶏卵	8.0 赤	自然塩	0.2	パン粉	2.7 黄	あおさのり	0.2 赤	自然塩	0.1			ナツメグ	0.1			こしょう	0.1			赤ワイン	2.3			米白絞油	0.5 黄			トマトケチャップ	13.5			濃厚ソース	1.8	<p>23</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>米</td><td>60.0 黄</td></tr> <tr><td>餅米</td><td>10.0 黄</td></tr> <tr><td>だしご</td><td>★30.0 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td>薄揚げ</td><td>10.0 赤</td></tr> <tr><td>ふき</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td>けずり節</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>0.2</td></tr> </table>	牛乳		米	60.0 黄	餅米	10.0 黄	だしご	★30.0 緑	にんじん	10.0 緑	薄揚げ	10.0 赤	ふき	10.0 緑	けずり節	2.0	だし昆布	0.2	淡口しょうゆ	5.0	みりん	3.5	自然塩	0.2	<p>24</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(M)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>マーボー豆腐</td><td>80.0 赤</td><td>ゆでブロッコリー</td><td>30.0 緑</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>20.0 赤</td><td>キャベツ</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>10.0 緑</td><td>マヨネーズ</td><td>8.0 黄</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>1.0 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>土しらが</td><td>1.5 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.5 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ハチ味噌</td><td>2.0 赤</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>9.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td>4.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.0 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>パプリカパウダー</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>6.5 黄</td><td></td><td></td></tr> </table>	ごはん(M)		牛乳		マーボー豆腐	80.0 赤	ゆでブロッコリー	30.0 緑	豚ひき肉	20.0 赤	キャベツ	10.0 緑	白ねぎ	10.0 緑	マヨネーズ	8.0 黄	干しいたけ	1.0 緑			土しらが	1.5 緑			にんにく	0.5 緑			ハチ味噌	2.0 赤			濃口しょうゆ	9.0			酒	4.0			みりん	4.0			砂糖	1.0 黄			ごま油	0.5 黄			豆板醤	0.4			パプリカパウダー	0.3			でんぶん	6.5 黄		
赤飯		牛乳																																																																																																																																																																									
鶏ささみ	25.0 赤	鶏卵	20.0 赤																																																																																																																																																																								
鶏ささみ	2.0	しめじ	5.0 緑																																																																																																																																																																								
自然塩	0.3	青ねぎ	★5.0 緑																																																																																																																																																																								
こしょう	0.1	干しわかめ	0.5 赤																																																																																																																																																																								
小麦粉	6.0 黄	けずり節	3.0																																																																																																																																																																								
でんぶん	2.5 黄	だし昆布	0.2																																																																																																																																																																								
ベーキングパウダー	0.1	淡口しょうゆ	6.0																																																																																																																																																																								
米白絞油	2.0 黄	でんぶん	2.0 黄																																																																																																																																																																								
コッペパン		牛乳																																																																																																																																																																									
豚ひき肉	65.0 赤	ハンバーグ	45.0 赤																																																																																																																																																																								
玉葱	45.0 緑	鶏卵	8.0 赤																																																																																																																																																																								
自然塩	0.2	パン粉	2.7 黄																																																																																																																																																																								
あおさのり	0.2 赤	自然塩	0.1																																																																																																																																																																								
		ナツメグ	0.1																																																																																																																																																																								
		こしょう	0.1																																																																																																																																																																								
		赤ワイン	2.3																																																																																																																																																																								
		米白絞油	0.5 黄																																																																																																																																																																								
		トマトケチャップ	13.5																																																																																																																																																																								
		濃厚ソース	1.8																																																																																																																																																																								
牛乳																																																																																																																																																																											
米	60.0 黄																																																																																																																																																																										
餅米	10.0 黄																																																																																																																																																																										
だしご	★30.0 緑																																																																																																																																																																										
にんじん	10.0 緑																																																																																																																																																																										
薄揚げ	10.0 赤																																																																																																																																																																										
ふき	10.0 緑																																																																																																																																																																										
けずり節	2.0																																																																																																																																																																										
だし昆布	0.2																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	5.0																																																																																																																																																																										
みりん	3.5																																																																																																																																																																										
自然塩	0.2																																																																																																																																																																										
ごはん(M)		牛乳																																																																																																																																																																									
マーボー豆腐	80.0 赤	ゆでブロッコリー	30.0 緑																																																																																																																																																																								
豚ひき肉	20.0 赤	キャベツ	10.0 緑																																																																																																																																																																								
白ねぎ	10.0 緑	マヨネーズ	8.0 黄																																																																																																																																																																								
干しいたけ	1.0 緑																																																																																																																																																																										
土しらが	1.5 緑																																																																																																																																																																										
にんにく	0.5 緑																																																																																																																																																																										
ハチ味噌	2.0 赤																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	9.0																																																																																																																																																																										
酒	4.0																																																																																																																																																																										
みりん	4.0																																																																																																																																																																										
砂糖	1.0 黄																																																																																																																																																																										
ごま油	0.5 黄																																																																																																																																																																										
豆板醤	0.4																																																																																																																																																																										
パプリカパウダー	0.3																																																																																																																																																																										
でんぶん	6.5 黄																																																																																																																																																																										

<p>28</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">すしごはん(M)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>薄揚げ</td><td>10.0 赤</td><td>小松菜</td><td>★20.0 緑</td></tr> <tr><td>ちりめんじゃこ</td><td>5.0 赤</td><td>白菜</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>15.0 緑</td><td>しめじ</td><td>5.0 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15.0 緑</td><td>にんじん</td><td>5.0 緑</td></tr> <tr><td>きぬぎや</td><td>3.0 緑</td><td>白みそ</td><td>5.0 赤</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4.0</td><td>赤みそ</td><td>5.0 赤</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>けずり節</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.5</td><td>だし昆布</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.3 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黒ごま</td><td>1.0 黄</td><td></td><td></td></tr> </table>	すしごはん(M)		牛乳		薄揚げ	10.0 赤	小松菜	★20.0 緑	ちりめんじゃこ	5.0 赤	白菜	10.0 緑	ごぼう	15.0 緑	しめじ	5.0 緑	にんじん	15.0 緑	にんじん	5.0 緑	きぬぎや	3.0 緑	白みそ	5.0 赤	みりん	4.0	赤みそ	5.0 赤	濃口しょうゆ	1.5	けずり節	3.0	淡口しょうゆ	0.5	だし昆布	0.2	酒	0.5			砂糖	0.5 黄			ごま油	0.3 黄			黒ごま	1.0 黄			<p>29</p> <p>学校給食では、安全・安心な給食が提供できるように→</p> <p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>30</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">ごはん(M)</th><th colspan="2">牛乳</th></tr> <tr><td>鶏そぼろ</td><td>30.0 赤</td><td>じゃがいもの天ぷら</td><td>20.0 赤</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>15.0 赤</td><td>小麦粉</td><td>6.0 黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3.0 緑</td><td>でんぶん</td><td>1.0 黄</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>3.0 緑</td><td>ベーキングパウダー</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>土しらが</td><td>0.7 緑</td><td>米白絞油</td><td>2.0 黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.5 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td>3.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米白絞油</td><td>0.6 黄</td><td></td><td></td></tr> </table>	ごはん(M)		牛乳		鶏そぼろ	30.0 赤	じゃがいもの天ぷら	20.0 赤	鶏ひき肉	15.0 赤	小麦粉	6.0 黄	にんじん	3.0 緑	でんぶん	1.0 黄	さやいんげん	3.0 緑	ベーキングパウダー	0.1	土しらが	0.7 緑	米白絞油	2.0 黄	みりん	1.5			砂糖	1.5 黄			酒	3.0			濃口しょうゆ	1.5			米白絞油	0.6 黄			<p>学校給食法の「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。</p> <p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
すしごはん(M)		牛乳																																																																																																	
薄揚げ	10.0 赤	小松菜	★20.0 緑																																																																																																
ちりめんじゃこ	5.0 赤	白菜	10.0 緑																																																																																																
ごぼう	15.0 緑	しめじ	5.0 緑																																																																																																
にんじん	15.0 緑	にんじん	5.0 緑																																																																																																
きぬぎや	3.0 緑	白みそ	5.0 赤																																																																																																
みりん	4.0	赤みそ	5.0 赤																																																																																																
濃口しょうゆ	1.5	けずり節	3.0																																																																																																
淡口しょうゆ	0.5	だし昆布	0.2																																																																																																
酒	0.5																																																																																																		
砂糖	0.5 黄																																																																																																		
ごま油	0.3 黄																																																																																																		
黒ごま	1.0 黄																																																																																																		
ごはん(M)		牛乳																																																																																																	
鶏そぼろ	30.0 赤	じゃがいもの天ぷら	20.0 赤																																																																																																
鶏ひき肉	15.0 赤	小麦粉	6.0 黄																																																																																																
にんじん	3.0 緑	でんぶん	1.0 黄																																																																																																
さやいんげん	3.0 緑	ベーキングパウダー	0.1																																																																																																
土しらが	0.7 緑	米白絞油	2.0 黄																																																																																																
みりん	1.5																																																																																																		
砂糖	1.5 黄																																																																																																		
酒	3.0																																																																																																		
濃口しょうゆ	1.5																																																																																																		
米白絞油	0.6 黄																																																																																																		

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。