



ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	こんだて		ち 血や骨、肉を つくるもの	ち 熱や力に なるもの	からだ 体の調子を 整えるもの	えいりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しょうしょく 主食・主菜・副菜 しょうじゆ 汁物・デザート	しょうしょく 主食・主菜・副菜 しょうじゆ 汁物・デザート				
4	月	○	ごはん	ごはん		こめむぎ		628 kcal
			ハヤシライス	ふた		なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト ビューレ パセリ	19.0 g
			じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも なたねあぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん	22.0 g
			なし				なし	2.1 g
5	火	○	ごはん	ごはん		こめむぎ		578 kcal
			ふたにくとナスのカレーあんかけ	ふた なまあげ こんぶ かつおぶし	でんぶ	なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン なす	27.4 g
			だいこんのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ さばぶし			だいこん	19.4 g
			きよほう				きよほう	2.1 g
6	水	○	ひやしちゅうか	ハム きんしたまご	ちゅうかめん こまあぶら なたねあぶら さとう	こめむぎ		617 kcal
			ばんばんじー	とり	こま さとう		もやし にんじん きゅうり ベにしょうが	23.1 g
			なしのケーキ	たまごとうにゅう	さとう こめむぎ パター ぶんとう		キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	23.6 g
							なし レモン レーズン	2.8 g
7	木	○	けいはん(ゆごしまけん)	とり かつおぶし のり きんしたまご	こめむぎ さとう	しいだけ たくあん はねぎ		539 kcal
			さばのぶなかほし	さば			こまつな にんじん もやし	21.6 g
			こまつなのおひたし	かつおぶし			マスケットゼリー	18.1 g
			マスケットゼリー				マスケットゼリー	1.7 g
8	金	○	ごはん	とりにくのおこしやき	とり	こめむぎ		595 kcal
			ほうれんそうときくのあえもの	かつおぶし	さとう こめこうじ		ほうれんそう えのきたけ きく	26.2 g
			にくじゃが	ふた さばぶし	なたねあぶら しらす たきじゃがいも さとう		にんじん たまねぎ ながねぎ いんげん	19.4 g
								1.5 g
11	月	○	くりおこわ	こんぶ	こめもちこめくり		550 kcal	
			れんこんサラダ	とりにく	なたねあぶら さとう		れんこん キャベツ にんじん こまつな	20.8 g
			じぶにふう(いしかわけん)	とりにく とうふ さばぶし	こめむぎ さとう こんにゃく		だいこん ごぼう にんじん まいだけ ながねぎ こまつな	15.0 g
			みたらしだんご		しらたま さとう でんぶ			1.4 g
12	火	○	ごはん	とりにくのトマトに	とり	こめむぎ		562 kcal
			コールスローサラダ	とりにく	なたねあぶら さとう		しょうが にんじん たまねぎ パセリ	19.9 g
			ABCスープ	ベーコン	なたねあぶら さとう		キャベツ コーン たまねぎ パセリ	20.2 g
					マカロニ・スパゲッティ		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	2.0 g
13	水	○	さつまいもパン	ふた とうふ	さつまいもパン		511 kcal	
			にくだんごスープ	チーズ	でんぶ	マロニー	しょうが ながねぎ はくさい こまつな にんじん もやし	20.7 g
			マセドアンサラダ		じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう		きゅうり にんじん コーン たまねぎ	20.2 g
								1.8 g
14	木	○	さんまごはん	こんぶ さんまのり	こめむぎ でんぶ	なたねあぶら さとう こま		627 kcal
			ひじきとだいずのいそに	いしひじき さつまいも あぶらあげ さばぶし	さとう		しょうが はねぎ	25.4 g
			なまあげとれんこんのみそしる	なまあげ みそ さばぶし			にんじん いんげん	21.5 g
			なし				れんこん こまつな	2.3 g
15	金	○	さといもごはん	こんぶ	こめむぎ こま さといも でんぶ	なたねあぶら		724 kcal
			しんこのきんぴら	ふた	なたねあぶら こんにゃく こまあぶら さとう こま		とうがらし れんこん にんじん ごぼう いんげん	25.7 g
			なまあげとやさいのうまに	ふた なまあげ さばぶし	さとう でんぶ		たまねぎ にんじん もやし こまつな しいだけ いんげん	23.4 g
			スイートポテト	なまクリーム たまご	さつまいも パター さとう			1.8 g
19	火	○	ごはん	ふた	こめむぎ		639 kcal	
			ポークカレー	ふた	なたねあぶら じゃがいも さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ コリアンダー	24.2 g
			パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブオイル		きゅうり コーン たまねぎ	18.1 g
			ヨーグルト	ヨーグルト				1.6 g

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日	こんだて		ち 血や骨、肉を つくるもの	ち 熱や力に なるもの	からだ 体の調子を 整えるもの	えいりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			しょうしょく 主食・主菜・副菜 しょうじゆ 汁物・デザート	しょうしょく 主食・主菜・副菜 しょうじゆ 汁物・デザート						
6	年	20	水	○	ごはん	ごはん	こめむぎ		575 kcal	
					やきさんま	さんま		だいこん	27.4 g	
					なっとうあえ	なっとうのり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん	21.0 g	
					さつまいものみそしる	なまあげ さばぶし みそ	さつまいも	えのきたけ だいこん ながねぎ こまつな	1.7 g	
6	年	21	木	○	ピリからきのごはん	ふた	こめむぎ なたねあぶら さとう こま		567 kcal	
					たまごやき	たまご さばぶし	さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ はねぎ	28.9 g	
					なまあげあえ	なまあげ さばぶし かつおぶし	さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん	20.0 g	
					さといもとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ さばぶし みそ	さといも		2.3 g	
6	年	22	金	○	ほうとう(やまなしけん)	ふた あぶらあげ こんぶ かつおぶし みそ	ほうとう	なたねあぶら	529 kcal	
					ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ	なたねあぶら	27.2 g	
					かまぼこあえ	かまぼこ かつおぶし	さとう	キャベツ にんじん もやし こまつな	17.7 g	
					おはぎ	あん きなこ	もちこめさとう		2.4 g	
6	年	25	月	○	ごはん	ふた とり おから とうふ	こめむぎ		552 kcal	
					わふうハンバーグ	ふた とり おから とうふ	ロード でんぶ	さとう	たまねぎ だいこん しそ	21.9 g
					こまつなとしめじのソテー	ベーコン	こま	こまつな にんじん しめじ コーン しょうが	19.3 g	
					コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	1.2 g	
6	年	26	火	○	にんじんピラフ	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	こめむぎ オリーブオイル		554 kcal	
					あさりのクリームソース	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	なたねあぶら じゃがいも パター こめこ	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	19.7 g	
					れんこんサラダ		なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな	17.2 g	
					なしゼリー	アガー	さとう	なしレモン	1.6 g	
6	年	27	水	○	こまあげパン		こめむぎ		529 kcal	
					ジャーマンポテト	ベーコン	コッパン	なたねあぶら こま さとう	21.4 g	
					もちむぎのミネストローネ	だいず ぶた	じゃがいも パター	たまねぎ パセリ にんにく	24.2 g	
					なし		じゃがいも むぎ	にんにく セロリー キャベツ たまねぎ トマトペースト	1.5 g	
6	年	28	木	○	ごはん	ふた レバー	こめむぎ		557 kcal	
					レバーのあまからいため	ふた レバー	でんぶ	なたねあぶら さとう こま	しょうが にら キャベツ もやし にんじん	25.8 g
					さつまいものみそしる	なまあげ みそ さばぶし	さつまいも	えのきたけ だいこん ながねぎ こまつな	14.1 g	
					なまブルー			ブルー	1.6 g	
十五 夜	6	29	金	○	ごはん	ふた	こめむぎ		641 kcal	
					ふたにくのなしBBQソース	ふた	さとう	にんにく なし	26.9 g	
					くきわかめのサラダ	くきわかめ	こま こまあぶら なたねあぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	21.6 g	
					さといものそぼろに	とりにく さつまいも さばぶし	さといも こんにゃく さとう でんぶ	にんじん たけのこ しめじ	2.8 g	
				おつきみゼリー	おつきみゼリー					

月の平均値  
583 kcal  
23.9 g  
19.8 g  
1.9 g

\*食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。  
\*転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。  
\*給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。  
\*給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただくと幸いです。

『今日の給食』HPに直接アクセスできます。

朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。