

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギーたんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのものとなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		
12月	牛乳		牛乳						572 kcal
	ご飯					米			26.8 g
	さばの香味焼き	鯖			白ねぎ		ごま油	生姜、とうがらし、酒、味噌、醤油	
	菜の花入り煮びたし	油揚げ、かつお節		菜の花	白菜			醤油、味噌	757 kcal
	かきたま汁	豚肉、卵、豆腐		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	でん粉		醤油、塩、花かつお(だし用)	33.4 g
13日	牛乳		牛乳						605 kcal
	ご飯					米			23.7 g
	シューマイ	シューマイ							
	炒めナムル				もやし、枝豆	砂糖	油、ごま油	酢、醤油	791 kcal
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油	だんにく、生姜、酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース	29.4 g
16日	牛乳		牛乳						599 kcal
	パン					パン			27.6 g
	鶏肉のコチュジャン焼き	鶏肉				砂糖	ごま油	生姜、味噌、醤油、コチジャン	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒	735 kcal
	はるさめスープ	ベーコン	わかめ	人参、チンゲン菜	玉ねぎ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	33.8 g
	ミルク（ココア）						ミルクココア		
17日	牛乳		牛乳						582 kcal
	ご飯					米			23.0 g
	豆腐ナゲット	鶏肉、絞豆腐、卵		ねぎ	玉ねぎ	でん粉	油	醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
	たくあん入り煮びたし			チンゲン菜	もやし、たくあん			醤油、味噌	
	沢煮椀	豚肉、油揚げ		人参	玉ねぎ、大根、干し椎茸			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)	中学校なし
18日	【水産の日】								
	牛乳		牛乳						565 kcal
	パン					パン			26.0 g
	ホキのから揚げ	ホキ				でん粉	油	生姜、醤油、酒、味噌	
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、キャベツ、しめじ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	701 kcal
	はるか				はるか				32.1 g
19日	毎月19日は食育の日								
	牛乳		牛乳						630 kcal
	ご飯					米			27.6 g
	高野豆腐のそぼろかけ	高野豆腐、鶏肉		人参、ねぎ	干し椎茸	砂糖	油	醤油、酒、味噌、生姜	
	焼きししゃも		ししゃも						
	アーモンド入り野菜炒め	大豆粉		チンゲン菜	キャベツ、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	770 kcal
小のみ	お祝いデザート (さくらのジュレ)					ゼリー		33.2 g	
23日	船木小学校6年生の献立								
	牛乳		牛乳						631 kcal
	みんなと食べ「たい飯」	鯛、油揚げ		人参	ごぼう、枝豆	米		酒、昆布だし、醤油、塩、味噌	25.3 g
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒	
	春キャベツとしらすのだし和え		ちりめん		キャベツ	砂糖	ごま油	醤油、味噌、だし汁、酢	807 kcal
船木小6年生スペシャルみそ汁	サイコロ豆腐、味噌		人参、ねぎ	干し椎茸、白菜、大根	さつま芋、つきこん にゃく		花かつお(だし用)	31.5 g	

※ 徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★ 材料の都合により献立を変更することがあります。

「食べることは生きること」

給食の時間はみんなで協力・会食・片付けの勉強ができる大切な時間です。

来年度に向けてよいスタートができるように、家庭でも準備しましょう。

**ご卒業・ご進級
おめでとうございます**

