

牛乳は紙パックで、毎回1本付きます。牛乳のほかに、乳飲料が登場することがあります。

ごはんは学級ごとに食卓に入っています。炊き込みごはんや味付きごはんも登場します。

線で囲んでいるおかずが食卓に入ります。点線は、どんぶりやごはんにかけて食べるおかずです。

献立表の見方

【例】

ポークカレーライス	赤	うもたはたけのサラダ	10 緑
キャベツ	15 緑	キャベツ	6 緑
にんじん	5 緑	にんじん	5 緑
ホールコーン	1 赤	ホールコーン	1 赤
あぶら	1.98 黄	あぶら	0.3 黄
しょうが	0.2 緑	しょうが	0.2 緑
たまねぎ	58.5 緑	うすくちしょうゆ	0.96 黄
にんじん	11 緑		
かぼちゃ	22 緑		
りんごピューレ	1.98 緑		
トマトケチャップ	2.97 緑		
ウスターソース	1.65 黄		
パイオン	0.66 黄		
しょう	0.1 黄		
ごめこカレーウ	13 黄		

太字・下線入りが献立名
その下は使っている食品名です。

給食の内容
牛乳 米飯…週4日(月・火・木・金)
パン…週1回(水)

副食

おいおいデザート
いちごみかんゼリー
小1のみ 1に黄

小学校1年生 給食開始

給食費 (4・5月分)

小学校	給食費	手数料	合計
	13,200	55	13,255円

上記の金額にPTA会費・学年費等の諸会費も併せて
5月11日(月)に口座振替します。お忘れなくお願いします。
未納者〇にご協力願います。

お知らせ 欠食の精算
個人の欠食は、欠食する日の1週間前までに、学級担任に届出があり、1週間以上継続して欠席した場合に限り精算させていただきます。
※精算額は、欠食した回数に1食当たりの額を乗じた額とさせていただきます。

春の食材まつり

春に旬を迎える食材をたくさんつかいました。しっかりとよくかんで食べてください。

10日(金)「八宝菜」だけのこ
13日(月)「菜の花のお浸し」菜の花
21日(火)「玉ねぎのみそ汁」「やさいり」新玉ねぎ
22日(水)「コーンポタージュ」新玉ねぎ
「ツナポテト」新じゃが芋
「アスパラソテー」アスパラガス
27日(月)「旬の魚フライ」さわら
「春野菜の豆乳スープ」新じゃが芋、新玉ねぎ、たけのこ、菜の花
「カレー風味のもち麦パスタサラダ」豆苗、新キャベツ

9	742	21.9	24.1	10	619	25.6	18.9
---	-----	------	------	----	-----	------	------

9日 給食メニュー
ごはん 71 黄
のりふりかけ 1に赤
とんじり 20 赤
ふたたく 0.1 黄
みりん 5 緑
だんご 10 緑
ごぼろ 5 緑
こんにゃく 4 緑
さつま芋 20 黄
あおなご 4 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
みそ 8 赤

10日 給食メニュー
はっばうさい 30 赤
おたに 0.2 緑
ほししいたけ 0.5 緑
もやし 1.5 緑
にんじん 1.5 緑
たまねぎ 30 緑
はくさい 60 緑
たけのこ 10 緑
にら 3 緑
きくらげ 0.3 緑
ごまあぶら 0.7 黄
ちゅうかブイン 0.8
さとう 0.4 黄
こしょう 0.03
さけ 0.4
うすくちしょうゆ 6
でんぷん 1.3 黄

おめでとう! 小学校中学校 入学式

13	551	17.0	11.2
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
ぎゅうどん 23 赤
たまねぎ 50 緑
にんじん 20 緑
ごぼろ 10 緑
ほししいたけ 1 緑
いとこんぱく 30 緑
あおなご 3 赤
さけ 0.5 黄
なのはな 1.5 黄
さとう 2.4 黄
みりん 1.6 黄
うすくちしょうゆ 2.5
こしょう 3.5
いりこだし 0.45

幼稚園 入園式

14	607	19.2	20.0
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
ハヤシライス 25 赤
ふたたく 0.1 緑
にんにく 0.1 緑
とにゅうバター 0.93 黄
たまねぎ 5 黄
にんじん 10 緑
マッシュルーム 10 緑
あかワイン 1
こしょう 0.02
トマトピューレ 1 緑
トマトケチャップ 1 緑
トマトソース 8
ごめこハヤシウ 10 黄
ごめこソース 4 黄
ごめこバター 0.02
とんかつソース 0.8
ウスターソース 0.5

幼稚園 給食開始

15	553	20.3	22.6
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
コッペンパン 黄
いちごジュース 1に黄
とりにくのとまに 25 赤
あぶら 0.5 黄
にんにく 0.5 緑
たまねぎ 0.5 緑
にんじん 8.33 緑
キャベツ 25 緑
トマトピューレ 9 緑
トマトソース 8
トマトケチャップ 10
パイオン 0.5
ごめこハヤシウ 0.01 赤
ごめこソース 0.25 黄
こしょう 0.02
いりこだし 0.3
ウスターソース 0.7
とんかつソース 0.7
あかワイン 0.83

小学校1年生 給食開始

16	551	16.9	10.9
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
ポークカレーライス 20 赤
あぶら 1.98 黄
にんにく 0.2 緑
しょうが 0.5 緑
たまねぎ 58.5 緑
にんじん 11 緑
かぼちゃ 22 緑
りんごピューレ 1.98 緑
トマトケチャップ 2.97
ウスターソース 1.65
パイオン 0.66
しょう 0.1
ごめこカレーウ 13 黄

小学校1年生 給食開始

17	572	24.2	12.5
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
オリーブオイル 20 赤
だんご 5 緑
はくさい 30 緑
しめじ 5 緑
あおなご 3 赤
さけ 1 黄
しお 0.05
みりん 0.43
うすくちしょうゆ 3.3
かつおだし 0.6
だしこんぶ 0.5
いりこだし 0.45

小学校1年生 給食開始

20	562	21.7	12.2
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
わかめスープ 5.83 緑
もやし 5.83 緑
ほししいたけ 0.3 緑
えのきたけ 0.83 緑
わかめ 0.33 赤
ちゅうかブイン 1.5
とんかつソース 2.5
しお 0.3
こしょう 0.1
うすくちしょうゆ 1.2
さけ 0.5
ごまあぶら 0.05 黄

21	590	25.7	17.0
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
あじのきり 1に赤
たまねぎの 2 赤
えのきたけ 5 緑
にんじん 10 緑
しんじょうねぎ 30 緑
だいこん 10 緑
あおなご 2 赤
みそ 8 赤
かつおだし 1
いりこだし 0.45

幼稚園 給食開始

22	581	19.9	23.0
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
ツナポテト 10 赤
ツナフレーク 40 赤
しんじょうねぎ 30 黄
ホールコーン 4 緑
しお 0.1
こしょう 0.01
コーンポタージュ 50 緑
しんじょうねぎ 50 緑
にんじん 10 緑
ホールコーン 25
キャベツ 10 緑
かぼちゃ 20 緑
しめじ 10 赤
パイオン 0.8
やさいだし 2.2
ごめこ 2.5 黄
とにゅう 20 赤
どうにゅうクリーム 5 赤
バター 0.03 緑
こしょう 0.02
しろワイン 0.5

小学校1年生 給食開始

23	669	25.7	22.7
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
もちあぶら 50 黄
みそ 15.4 黄
ほうとう 18 赤
ふたたく 8 赤
にんじん 8 赤
はくさい 18 緑
だいこん 13 赤
かぼちゃ 23 緑
しめじ 6 緑
あおなご 4 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
みりん 1
さけ 0.5
ごめこハヤシウ 0.01 赤
ごめこソース 0.3 黄
さとう 0.3 黄
ごめこハヤシウ 0.01 赤

小学校1年生 給食開始

24	662	23.0	24.2
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
とりのレモン付け 45 赤
とりにく 0.3 赤
しょうが 12 緑
こしょう 0.03
さけ 0.9
みりん 0.9
でんぷん 2.7 黄
あけあぶら 2.7 赤
レモン汁 1.36 黄
うすくちしょうゆ 2.48

27	724	24.7	30.9
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
はるやさいの 4.29 赤
スープ 28.7 黄
しんじょうねぎ 27.1 黄
たまねぎ 12.6 緑
たけのこ 6.43 赤
なのはな 6.43 赤
だいずみず 6.43 赤
パイオン 1.29
うすくちしょうゆ 0.85
どうにゅう 34.3 赤

やしろ高校 こんだて

なかよし遠足

昭和の日

小学校1・2年生は約90%、5・6年生は約110%です。
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります、材料の量は目安となります。

昭和の日

小学校1年生 給食開始

30	721	22.4	16.5
----	-----	------	------

給食メニュー
ごはん 71 黄
フルーツポンチ 20 赤
パイナップル 20 緑
もも 20 赤
カクテルゼリー 18 黄
レモン汁 0.72 緑
サイダー 11.2 黄
さとう 4 黄

ヨーグルト 1に赤

栄養三色

赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)
乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)
黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)
穀類・いも・さとう・あぶら

※栄養価は小学校3、4年生のものに記載しています。小学校1・2年生は約90%、5・6年生は約110%です。
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります、材料の量は目安となります。