

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
3月		ごはん ジャンボ揚げぎょうざ ピリカリ漬け サンラータン	○	ぶた肉 	米 ごま油,かたくり粉,ぎょうざの皮,薄力粉,油 砂糖 かたくり粉,ごま油	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,にら きゅうり,だいこん にんじん,干し椎茸,ねぎ	612 kcal 23.7 g	
4火		黒パンきなこトースト かぼちゃのポタージュ ポテトのフレンチサラダ	○	きな粉 牛乳,クリーム	黒砂糖パン,有塩バター,はちみつ,砂糖 じゃがいも,有塩バター,油 じゃがいも,油,三温糖 	西洋かぼちゃ,たまねぎ,セロリー,パセリ キャベツ,きゅうり,とうもろこし,赤たまねぎ	613 kcal 19.3 g	
5水		高野豆腐ごはん 豚汁 もやしと茎わかめのサラダ	○	鶏ひき肉,凍り豆腐 豚肉,木綿豆腐,淡色みそ,赤色みそ くきわかめ	米,油,三温糖 じゃがいも,こんにゃく,油 砂糖,ごま油,白ごま	にんじん,干し椎茸 にんじん,だいこん,だいこん葉,ごぼう,ねぎ キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,ねぎ	608 kcal 26.0 g	★
6木	七夕献立	七夕ごはん 天の川スープ マリブルーゼリー 	○	鶏肉,油揚げ,焼きのり,たまご 鶏肉	米,砂糖,三温糖,油 こんにゃく,焼きふ,そうめん,油,かたくり粉 砂糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ,かんぴょう, れんこん,オクラ にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ パイン缶	635 kcal 22.9 g	
6年生校外学習のため、6日に七夕献立を実施します。								
7金	6年生 心の劇場	メキシカンピラフ ミネストローネ ビタミンホットサラダ	○	豚ひき肉 豚肉,ベーコン かつお節	米,有塩バター,油 油,シエルマカロニ じゃがいも,油,ごま油,三温糖	トマト缶詰,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,グリーンピース にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー, トマト,かぶ,パセリ たまねぎ,オクラ,さやいんげん,にんじん, 黄ピーマン,きゅうり,西洋かぼちゃ	615 kcal 21.9 g	
10月		ごはん サバの塩焼き 土佐和え むらくもスープ	○	サバ かつお節 鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	米  砂糖 かたくり粉	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり えのきたけ,チンゲンツァイ,ねぎ	593 kcal 32.2 g	
11火		ジャージャー麺 チンゲン菜のゴマ酢あえ 青のりポテトビーンズ	○	豚ひき肉,赤色みそ,豆みそ かつお節 大豆,かたくちいわし,あおのり	蒸し中華めん,油,三温糖,ごま油,かたくり粉 白ごま,ごま油,砂糖 じゃがいも,薄力粉,油	にんにく,生姜,にんじん,たけのこ, 干し椎茸,きゅうり もやし,にんじん,チンゲンツァイ	623 kcal 28.9 g	
12水	4年生 河津 宿泊学習	ごはん ひじきのふりかけ 厚揚げと野菜の炒め煮 小松菜のからしあえ	○	干ひじき,かつお節 生揚げ,豚肉 焼き竹輪,カットわかめ	米 白ごま,砂糖,油 砂糖,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	たけのこ,干し椎茸,にんじん,たまねぎ, キャベツ,グリーンピース こまつな,はくさい	616 kcal 26.1 g	★
13木	給食 試食会 (1年生)	とうもろこしごはん ハニーマスタードチキン シャキシャキあえ トマトとレタスのスープ 	○	鶏肉 鶏肉,たまご	米,油 はちみつ 砂糖,油 油,かたくり粉	とうもろこし にんにく 切干しだいこん,もやし,こまつな,にんじん, きゅうり たまねぎ,トマト,レタス	575 kcal 24.4 g	
14金		豚丼 野菜とひじきの和え物 冷凍みかん	○	豚ばら肉,豚もも肉 干ひじき	米,三温糖,つきこんにゃく 油	たまねぎ,にんじん,グリーンピース キャベツ,きゅうり,もやし 冷凍みかん 	606 kcal 21.7 g	
18火	渋谷 ワンダフル 給食	ロモサルタード キヌアのサラダ 	○	牛もも肉 まぐろ缶詰	米,オリーブ油,ごま油,かたくり粉, じゃがいも,油 おおむぎ,キヌア,オリーブ油	赤たまねぎ,黄ピーマン,トマト,小葱,パセリ たまねぎ,にんじん,とうもろこし, グリーンピース,レモン果汁	657 kcal 26.3 g	
19水		なすとトマトソースのスパゲティ イタリアンドレッシングサラダ すいか	○	豚ひき肉,赤色みそ,ピザ用チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油, 薄力粉,有塩バター,砂糖 油,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,トマト,なす キャベツ,きゅうり,にんじん すいか	637 kcal 23.1 g	★
20木	5年生 飯山 宿泊学習	ジョア 夏野菜のキーマカレー コールスローサラダ オレンジゼリー 	ジョア	豚ひき肉	米,有塩バター,油,砂糖,薄力粉 油,三温糖 砂糖	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ, 青ピーマン,スッキーニ,なす,トマト キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ オレンジジュース,みかん缶詰	689 kcal 17.7 g	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう！

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないために、健康な人でも熱中症にかりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



今月の平均栄養価	621kcal 24.2g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。