

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校5,600円、中学校6,000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	32.5	21.7
中学校		830	41.5	27.6

こ
ん
だ
て

あか
き
みどり
小学校
中学校

にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

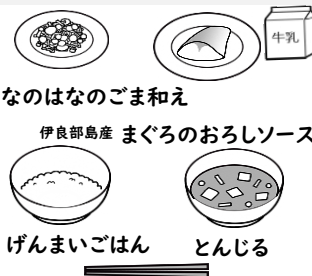
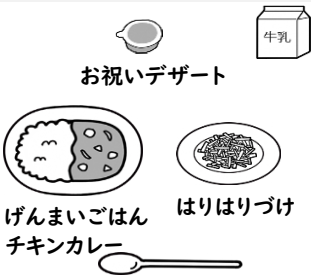
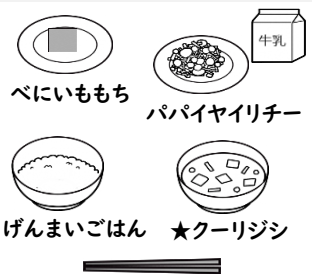
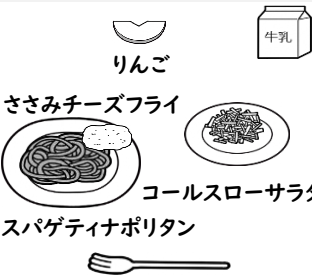
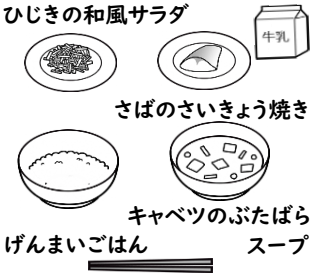
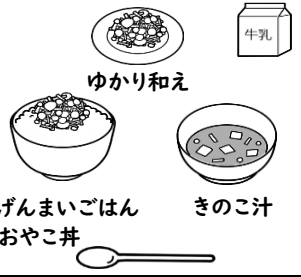
ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間よろしく願いいたします。



か てい
ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
こ ん だ て					
あか き みどり 小学校 中学校			しおこんぶ、スキムミルクヨーグルト、黒豆、みそ、牛乳、ハム、かつおぶし、ぶた肉、油、さとう、こめ、ローカット玄米 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、缶もも缶、ナタデココ、マッシュルーム、トマト、にんにく、えだまめ、しめじ C 639 P 24 F 18.5 C 786 P 29 F 22.2	じゃがいも、みそ、牛乳、ぶた肉、まぐろ、ちくわ じゃがいも、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、ねりごま こんにゃく、キャベツ、だいこん、たまねぎ、なのはな、にんじん、ごぼう、しょうが C 580 P 29 F 19.5 C 707 P 35 F 22.8	ぶた肉、だいず、チーズ、つくね、牛乳、とうふ、レバー ごま油、さとう、油、こめ、ローカット玄米、大学いも キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にら、にんじん、トマト、にんにく、えのき、セロリ、しめじ C 686 P 24.7 F 25.9 C 870 P 30 F 32.4
こ ん だ て					
あか き みどり 小学校 中学校	とうふ、わかめ、たまご、牛乳、ぶた肉、とり、く、しょうゆ、しょうが、みりん、にんにく、たまご、でんぶ、ごま油、さとう、油、こめ たまねぎ、にんじん、しいたけ、カリフラワー、えのき、とうみょう、刻み高菜漬、スナッペン、えんどう C 556 P 23.1 F 21.2 C 650 P 26.6 F 23.6	だいず、こんぶ、牛乳、とり肉 さとう、油、ごま、こめ、ローカット玄米 きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、きりぼし、だいこん、ブルー、なす、かぼちゃ C 587 P 20.7 F 14.5 C 714 P 24.9 F 16.7	とうふ、みそ、牛乳、ぶた肉、なまり節 じゃがいも、さとう、油、ごま、こめ、ローカット玄米 こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、とうがん、なのはな、にんじん、コーン、シークワサー、えだまめ、しょうが、えのき、ほうれん草 C 629 P 22.8 F 23.5 C 780 P 28.3 F 28.2	ツナ、みそ、きな粉、たまご、牛乳、ぶた肉、かつおぶし、なまり節、かまぼこ でんぶ、さとう、油、紅いも、こめ、ローカット玄米、タピオカ粉 こんにゃく、とうがん、にら、にんじん、レモン果汁、にんにく、しいたけ、パパイア、しょうが C 698 P 27.7 F 19.6 C 837 P 33.7 F 22.8	ヨーグルト、ささみチーズフライ、牛乳、ウインナー ノンエッグマヨネーズ、さとう、油、スパゲティ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、マッシュルーム、コーン、にんにく、しめじ C 641 P 20.7 F 28 C 792 P 25.3 F 35
こ ん だ て					
あか き みどり 小学校 中学校	ぶた肉、みそ、鶏糸卵、牛乳、とり肉 ごま油、さとう、油、ごま、こめ、ローカット玄米、さつまいも にんじん、はくさい、にんにく、ごぼう、チンゲン菜、こまつな、しょうが、えのき、ゴーヤー C 638 P 26.2 F 25.6 C 782 P 31.8 F 29.9	ヨーグルト、みそ、牛乳、生揚げ、ハム、とり肉、鮭 じゃがいも、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こくとう、油、バター、ごま、こめ、ローカット玄米 こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、こまつな、しめじ C 602 P 26 F 19.3 C 741 P 31.7 F 22.7	だいず、たまご、牛乳、かまぼこ、ぶた肉 さとう、油、マーガリン、アーモンド、こむぎ粉、バーガーパン キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、こまつな、パパイア、えのき、しめじ C 655 P 27.1 F 23.7 C 818 P 33.8 F 28.8	しおこんぶ、だいず、かたくちいわし、牛乳、かつおぶし、ぶた肉、かまぼこ 水、あめ、さとう、こくとう、アーモンド、ごま、おきな、わそば にんじん、はくさい、こまつな、しょうが、ねぎ C 593 P 37 F 20.7 C 732 P 45.8 F 24.6	ツナ、みそ、ひじき、牛乳、さば、とうふ、ぶた肉 ごま油、さとう、こめ、ローカット玄米 キャベツ、きゅうり、だいこん、にら、にんじん、コーン、シークワサー、にんにく、ブロッコリー、えのき C 579 P 24.3 F 22.9 C 707 P 28.9 F 27.4
こ ん だ て					
あか き みどり 小学校 中学校	みそ、たまご、牛乳、ぶた肉、とり肉 ごま油、さとう、油、ごま、こめ、ローカット玄米 キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、こまつな、えのき、しめじ C 576 P 24.9 F 19.5 C 704 P 29.9 F 22.8		とうふ、みそ、こんぶ、牛乳、マグロメンチカツ、ぶた肉、かまぼこ、油、こめ こんにゃく、キャベツ、にんじん、しいたけ、ごぼう、こまつな、ねぎ C 615 P 29.9 F 24.2 C 732 P 35.1 F 27.8	よい姿勢で食べる。 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。 食事にふさわしい話をする。 食器は大切に使う。	