



日	献立説明	献立	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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
8金	お祝い献立	たけのこごはん ぶりの照り焼き 白菜のおかかあえ お祝いすまし汁 	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ぶり, おかか, 絹ごし豆腐, 桜ちらしかまぼこ	米, 砂糖, 三温糖, でんぷん, てまり麩	たけのこ, 人参, みつば, 生姜, 白菜, ほうれんそう, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	545 kcal 27.2 g 19.1 g 2.5 g
11月		中華風吹き込みごはん じゃがいもと生揚げの中華炒め 五目春雨スープ	○	牛乳, 豚ばら肉, 生揚げ, 大豆, 鶏肉	米, 油, 砂糖, じゃがいも, 春雨, でんぷん	人参, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, 小松菜, キャベツ, 生姜, 白菜, チンゲン菜, もやし	551 kcal 21.1 g 17.7 g 2.1 g
12火	12日パンの日 手作りパン	手作りウインナーパン 豆腐のストロガノフ つぶつぶみかんゼリー 	○	牛乳, ウインナー, 豚肉, 押し豆腐, 大豆, 生クリーム, アガー	小麦粉, 強力粉, 砂糖, 油, バター	にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, グリーンピース, マッシュルーム, みかんジュース, みかん缶	713 kcal 26.0 g 33.9 g 2.5 g
13水	郷土料理 鹿児島	奄美の鶏飯 手作りさつま揚げ 切干大根ときゅうりの酢の物 美生柑(みしょうかん)	○	牛乳, 卵, 鶏肉, 刻みのみ, たらすり身(卵なし), いかすり身, 押し豆腐, 干ひじき	米, 油, 砂糖, でんぷん, 三温糖, ごま油	だいこん(みぞ漬), さやえんどう, 干し椎茸, 生姜, 人参, ごぼう, ねぎ, 切干大根, もやし, きゅうり, 美生柑	614 kcal 29.7 g 18.8 g 2.4 g
14木		ごはん 春キャベツのメンチカツ 野菜のわさび醤油あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳, 豚肉, 豆乳, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 生わかめ, 赤味噌, 白味噌, けずり	米, 生パン粉(卵・乳なし), 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), 小麦粉, 油	春キャベツ, 玉葱, キャベツ, 人参, もやし, 小松菜, えのきたけ, ねぎ	649 kcal 27.7 g 24.3 g 1.9 g
15金		ジャンバラヤ ミモザサラダ レンズ豆とウインナーのスープ	○	牛乳, 鶏肉, 卵, ウインナーソーセージ, レンズまめ	米, オリーブ油, ノンエッグマヨ(卵なし), 油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, 人参, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, ほうれんそう, もやし, セロリー, パセリ	502 kcal 20.3 g 18.4 g 2.0 g
18月	リクエスト 献立	トマト担々麺 いかのカミカミ揚げ こんにゃくサラダ 杏仁豆腐(豆乳) 	○	牛乳, 鶏肉, 刻み大豆, 高野豆腐, いか, アガー, 豆乳	蒸し中華めん(卵なし), ごま油, 砂糖, 練りごま(白), 白すりごま, でんぷん, 油, 潮菜こんにゃく	たけのこ, もやし, ニラ, 生姜, にんにく, ねぎ, トマト, クラッシュトマト, キャベツ, 人参, みかん, パイン・チビット, レモン汁	528 kcal 24.9 g 19.8 g 2.5 g
19火	一年生 給食開始	カレーライス はちみつサラダ いちご 	○	牛乳, 豚肉, 大豆, レンズまめ	米, おおむぎ(押麦), 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, はちみつ	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, いちご	603 kcal 19.4 g 20.0 g 2.1 g
20水		鶏ごぼうごはん 新じゃがのそぼろ煮 ひじきときゅうりのミソドレサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ, 干ひじき, 白味噌, 豚挽肉, 生揚げ	米, もち麦, 油, 砂糖, こんにゃく, 新じゃが, でんぷん	ごぼう, 人参, 生姜, ぶなしめじ, むき枝豆, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, 玉葱, いんげん	622 kcal 28.4 g 21.9 g 2.2 g
21木		ミルクパン コーンクリームシチュー 新玉ねぎのさっぱりサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, 生クリーム, 生わかめ	ミルクパン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	人参, 玉葱, クリームコーン, ホールコーン, パセリ, 新玉葱, キャベツ, もやし, レモン汁	552 kcal 20.3 g 22.7 g 1.8 g
22金	防災備蓄倉庫 のα化米使用	青椒肉絲丼(α化米) もやしと生わかめの和え物 卵入り酸辣湯(サンラータン)	○	牛乳, 豚モモ肉, 刻み生わかめ, 絹ごし豆腐, 卵	米(α化米), 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, たけのこ, ピーマン, 干し椎茸, ねぎ, もやし, えのきたけ	535 kcal 23.2 g 17.1 g 2.2 g
26火	世界の料理 アルゼンチン 共和国	チーズパン エンパナーダ(アルゼンチン揚げパン) ロクロ(アルゼンチン風シチュー) ぶどうゼリー	○	牛乳, 豚挽肉, 刻み大豆, 白いんげん豆, ウインナーソーセージ, アガー	チーズパン, オリーブ油, でんぷん, 餃子の皮, 油, さつまいも, おおむぎ(押麦), 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, キャベツ, 人参, ねぎ, ホールコーン, パセリ, ぶどうストレートジュース, デラウエア缶	667 kcal 22.1 g 26.4 g 2.1 g
27水		ミートソーススパゲティ きゅうりのイタリアンサラダ スイートポテト(乳卵なし)	○	牛乳, 刻み大豆, 豚挽肉, レンズまめ, 白いんげん豆, 豆乳	スパゲッティ(卵なし), オリーブ油, 油, 砂糖, さつまいも, 水あめ(酵素糖化)	パセリ, にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, セロリー, クラッシュトマト, キャベツ, きゅうり, パプリカ, レモン汁	545 kcal 22.2 g 18.7 g 1.5 g
28木		梅若じゃごごはん ちくわのカレー揚げ 春キャベツのごま和え 具沢山みそ汁	○	牛乳, 炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ, 焼き竹輪, 木綿豆腐, 赤味噌, 白味噌	米, 小麦粉, 油, 白すりごま, 練りごま(白), 砂糖, じゃがいも, こんにゃく(黒)	刻みかりかり梅, 春キャベツ, もやし, 人参, ほうれんそう, ごぼう, 白菜, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	579 kcal 25.4 g 18.0 g 2.7 g

給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおおう
- 髪が長い人は結びましょう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身に着ける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 自衣を床でたたき、身体を乾かしましょう。

- 給食当番の人以外の人も、手はせっけんできれいに洗いましょう。
- 給食準備中は、おしゃべりをしないで、静かに席にすわりましょう。