
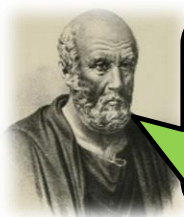


食品群	体内での働き	<div>きゅうしゅうぶくひょう</div> <div>今月の給食目標</div> <div>いねんかんとせいちようかえ</div> <div>「一年間の成長をふり返ろう」</div>	<div>学校給食の栄養基準量</div> <div></div>		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
赤の食品	血や肉、骨をつくる			小学校	650 Kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7g
黄の食品	働く力や体温となる			中学校	830 Kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6g
緑の食品	体の調子をととのえる						
特定原材料(義務表示) 8品目 ※「くるみ」追加: R5年3月9日追加、R7年4月1日完全施行			特定原材料に準ずるもの(推奨表示) 20品目 ※「くるみ」義務表示へ追加移動				
卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、くるみ			豚肉、牛肉、鶏肉、ゼラチン、さけ、さば、いか、いくら、あわび、やまいも、ごま、大豆				
			もも、オレンジ、キウイフルーツ、バナナ、りんご、カシューナッツ、アーモンド、まつたけ				
【「詳細献立表」には、使用する食材と、食品表示法に定められている上記28品目を記載しています。】							
※ 食材名の後()内にアレルゲンを表示しています。 ※ 加工食品は、原材料すべての記載ではなく、アレルゲンのみを表示しています。							
※しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)の成分を含んでいます。月で使用した初回のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。							
※ 該当のアレルゲンが含まれていないか、各ご家庭での事前チェック、並び、給食配ぜん時の再確認をしっかりと行ってください。							
【 黒丸印(●)が表示された献立は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。 】							
※ 献立名の後()内の食品は、除去対象アレルゲンを表示しています。除去食対応アレルゲン7品目「 そば、落花生(ピーナッツ)、卵、乳、小麦、えび、かに 」が対象です。							
【 海藻類(あおさ・もずく・ひじき)、小魚(しらす・チリメン・カエリ)などは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。 】							
【あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。】 / 【調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、でんぶん、こめ油を使用する場合があります。】							
【天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。献立食材に関するご質問・ご不明な点がある場合は、「座間味調理場 栄養士」までお気軽にお問い合わせください。】							

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
3	月	<div>  <div>牛乳</div> </div> <div> ちらし寿司 すまし汁 あおな青菜のごま和え ひなまつり献立 ひなあられ </div>	鶏卵 焼きのり 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆)	米 三温糖 ごま 三温糖 ごま油 ひなあられ(小麦、大豆)	きゅうり にんじん しいたけ だいこん漬け 大根 にんじん しめじ しょうが 小松菜 もやし にんじん	シママース 酢(小麦) しょうゆ(小麦、大豆) みりん 花かつお 料理酒 みりん シママース 薄口しょうゆ しょうゆ 酢
4	火	<div>  <div>牛乳</div> </div> <div> ごはん ひっしょう必勝カレー とん豚カツ まめ豆まめサラダ </div>	豚カツ(豚肉、小麦、大豆) 大豆 ミックスビーンズ	米 じゃがいも こめ油	にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーベリー ブロッコリー カリフラワー キャベツ	カレールウ(小麦、牛肉、鶏肉、大豆) ウスターソース(りんご、大豆) カレー粉 ケチャップ シママース 笑顔でランチ香りごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)
5	水	<div>  <div>牛乳</div> </div> <div> ごはん におでん煮 だいこん大根サラダ </div>	豚肉 うずら卵(卵) 昆布 一口がんと(大豆、ごま) 豆腐(大豆) 鶏ささみチャンク	米	大根 にんじん 小松菜 しいたけ こんにゃく 大根 きゅうり 赤ピーマン あお豆(大豆)	花かつお みりん 料理酒 しょうゆ シママース ポークブイヨン(豚肉、鶏肉) すりおろし人参ドレッシング(オレンジ、大豆、りんご) イタリアンドレッシング
6	木	<div>  <div>牛乳</div> </div> <div> ごはん みそ汁 ベジちゃんぶるー </div>	豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) 豚肉	米 こめ油	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	花かつお しょうゆ シママース こしょう
7	金	<div>  <div>牛乳</div> </div> <div> ジョア クファジュシー ソーキ汁 お祝いお祝いごケーキ </div>	ジョア(乳) (マスカット味) 豚肉 昆布 チキアギ(大豆) 豚肉 昆布 鶏卵	米 こめ油 小麦粉 こめ油 三温糖 アーモンド	にんじん しいたけ ねぎ 大根 人参 小松菜 しょうが りんご	シママース しょうゆ 料理酒 ポークブイヨン(豚肉、鶏肉) みりん 花かつお 花かつお しょうゆ シママース ベーキングパウダー
10	月	<div>  <div>牛乳</div> </div> <div> ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ </div>	豚肉 豚肉	米 じゃがいも こめ油	にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーベリー ブロッコリー カリフラワー キャベツ 赤ピーマン	カレールウ(小麦、牛肉、鶏肉、大豆) ウスターソース(りんご、大豆) カレー粉 ケチャップ シママース 笑顔でランチイタリアンドレッシング

慶校登校日(給食あり)
 座校・阿校振休(欠食)

11	火		ごはん ふくしま こづゆ(福島)	ブチ貝柱	米	人参 大根 小松菜 しいたけ きくらげ こんにゃく	花かつお しょうゆ みりん シママース
			こんぶふうこのもの いわて すき昆布風煮物(岩手)	昆布 チキアギ(大豆)	こめ油	人参 しいたけ	花かつお しょうゆ みりん 料理酒
東北メニュー							
12	水		メロントースト	脱脂粉乳	小麦粉 三温糖 グラニュー糖 ショートニング メロン皮(小麦、 乳、大豆、卵) バター(乳)		シママース ドライイースト
			はくさい に 白菜のクリーム煮	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	白菜 人参 玉ねぎ コーン クリームコーン缶	ホワイトルウ(小麦、乳、大豆、 鶏肉、牛肉) シママース こしょう 鶏がら 豚骨
			コロコロサラダ	ミックスビーンズ 大豆	クルトン(小麦、乳、大豆)) マヨネーズ(卵、大豆、りんご)	にんじん きゅうり コーン カリフラワー	フレンチクリームドレッシング
13	木		おきなわ にくやさい ★沖縄そば(肉野菜そば)	豚肉 丸かまぼこ	沖縄そば(小麦) こめ油 三 温糖	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	料理酒 花かつお こしょう シママース しょうゆ 豚骨
			にんじん 人参しりしり〜	ツナ たまご	こめ油	人参 玉ねぎ にら	みりん しょうゆ シママース こしょう
			いっしょに お祝いりんごケーキ(幼のみ)	鶏卵	小麦粉 こめ油 三温糖 (※アーモンドなし)	りんご	ベーキングパウダー
琉球料理の日 命ぐずい献立 (卒園祝い献立) ★お手伝いリクエスト							
14	金		麦ごはん		米 大麦		
			じゃが芋のみそ汁	わかめ みそ(大豆)	じゃがいも	玉ねぎ えのき 小松菜	花かつお
			あなか とうふ 焼き豆腐	厚揚げ(大豆) もずく 豚肉	こめ油 三温糖 でんぶん	人参 ピーマン 生姜	花かつお しょうゆ みりん シママース
3校合同給食in学校							
17	月		チャーハン	豚肉 たまご 白かまぼこ(大豆)	米 大麦 こめ油 ごま油	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく	しょうゆ 料理酒 シママース オイスターソース こしょう
			ちゅうか 中華スープ		春雨 ごま油	キャベツ 人参 長ねぎ 小松菜	ホークアイオン(豚肉、鶏肉) 鶏だし しょうゆ シママース こしょう
			チンゲン菜のナムル			もやし 人参 チンゲン菜 コーン	ドレッシング韓国ナムル (小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚 肉)
18	火		むぎ 麦ごはん		米 大麦		
			しる ごまみそ汁	豆腐(大豆) みそ(大豆)	ごま	人参 大根 しめじ 小松菜	花かつお
			い に ひじきの炒り煮	ひじき ツナ 大豆 チキアギ(大豆)	こめ油 三温糖	にんじん こんにゃく いんげん	花かつお みりん しょうゆ シママース ホークアイオン(豚肉、鶏肉))
19	水		ごはん		米		
			ポークカレー	豚肉	じゃがいも こめ油	にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーベリー	カレーウ(小麦、牛肉、鶏肉、大豆) ウスターソース(りんご、大豆) カレー粉 ケチャップ シママース
			カラフルサラダ		アーモンド	ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ 赤ピーマン あお豆(大豆)	イタリアンドレッシング
年度ラスト給食							



「**汝の食事を薬とし、
汝の薬は食事とせよ**」

そつぎょうせい
卒業生みなさん、いよいよ旅立ちです。みなさんのまえには、
すば かのうせい ひ みらい ひだり
素晴らしい可能性を秘めた未来があります。左にあるこの
ことば こたひ いし
言葉は古代ギリシャの医師、ヒポクラテスの言葉で、病気や
ふちよう せいかつしゅうかん ひ しょうじ はじ
不調は生活習慣や日々の食事で始まるということです。

どうか、「食べること」を大切にしてください。手軽な食事だけでは、
えいようそ ふそく かんが た じぶん
栄養素が不足してしまいます。考えて食えることは、自分
たいせつ たいせつ おな えが ひ みらい
を大切にすることと同じです。みなさんの思い描く日々や未来
まいにち しょうじ えいようほきゅう たいせつ
のために、毎日の食事(栄養補給)を大切に♪

