

月			火			水			木			金		
献立名・材料名		食品群 アレルゲン	献立名・材料名		食品群 アレルゲン	献立名・材料名		食品群 アレルゲン	献立名・材料名		食品群 アレルゲン	献立名・材料名		食品群 アレルゲン
27	ごはん 牛乳 あじのゆずみそかけ 奈良和え けんちん汁	黄 赤 赤黄 赤 緑黄 赤黄緑緑緑黄黄 赤緑緑黄緑緑	28	ごはん 牛乳 手作りからあげ 小魚とひじきのサラダ 五目スープ	黄 赤 赤緑 黄黄 赤緑赤緑緑 赤緑緑緑緑赤	29	和の国		30	ごはん 牛乳 豚井の具 もやしのおかかあえ 一年生入学おめでとうみそ汁	黄 赤 赤黄緑緑緑 黄 緑緑緑赤黄 赤緑緑緑赤緑赤			
ごはん 精白米 牛乳 あじのゆずみそかけ あじ 砂糖 こいくちしょうゆ みそ 本みりん 水 ゆず粉 てん粉 奈良和え うすあげ つきこんにやく にんじん 干しいたけ ぜんまい 奈良漬 米油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁 けんちん汁 ミニ厚揚げ ごぼう だいこん ざいも ほんしめじ 葉ねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん だしパック 水				ごはん 精白米 牛乳 手作りからあげ 鶏肉 にんにく・おろし しょうが・おろし こいくちしょうゆ 清酒 てん粉 米油 小魚とひじきのサラダ ちりめんじゃこ キャベツ ひじき にんじん コーン 米酢 砂糖 ごま油 こいくちしょうゆ 五目スープ ベーコン チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん とうふ こいくちしょうゆ 中華味 顆粒 こしょう 水				ごはん 精白米 牛乳 豚井の具 豚肉 糸こんにやく たまねぎ 葉ねぎ 土しょうが こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 米油 もやしのおかかあえ こまつな もやし にんじん かつお節 砂糖 こいくちしょうゆ 一年生入学おめでとうみそ汁 うすあげ 春キャベツ えのきたけ 星型にんじん とうふ たまねぎ みそ だしパック 水						
中学校 小学校 エネルギー(kcal) 710 572 たんぱく質(g) 30.4 26.9			中学校 小学校 エネルギー(kcal) 859 674 たんぱく質(g) 31.3 25.3			中学校 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			中学校 小学校 エネルギー(kcal) 711 561 たんぱく質(g) 26.5 21.6			中学校 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		

献立名
料理に使う材料

含まれるアレルゲン
卵・乳・エビ・カニのみ
表示しています。

食品群について
赤:からだの血や肉になるもの
黄:からだの熱や力になるもの
緑:からだの調子をととのえるもの



安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけると、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。

★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

★立ち歩くと、ほりごりが立ったり、ぶつかってこぼれたりするかもしれません。

食べる時に気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

★足を組んだり、いぬく犬食いになったりしないようにしましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

★食べ物を吸い込むと危険です。

はる あじ 春の味



給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。

食育まんが 持つ食器と持たない食器

持つ食器

お皿は手に持たず、置いたまま食べます。でも、皿に口を近づけて食べるのではなく...

持たない食器

日本のお食事は、手に持って食べる食器と、手に持たない食器があります。

茶わんやおわん

このように正しく手に持って食べます。そこを手のひらの上におく

背筋を伸ばしたよい姿勢で

口まで運んで食べましょう

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多様な人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。