

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか 血・筋肉・骨をつくる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
10	火	ごはん	○	マーボー豆腐 もやしナムル オレンジ	牛乳 ぶた肉 みそ さつまあげ 豆腐	にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ もやし こまつな オレンジ	米 さとう でんぷん ごま油	609	26.3	17.7	
11	水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ とん汁	牛乳 ちくわ 青のり ぶた肉 豆腐 油あげ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう はくさい にんじん ねぎ	米 てんぷら粉 油	641	22.2	19.2	
12	木	食パン	○	白菜のクリーム煮 フレンチサラダ マーメイドジャム	牛乳 とり肉 ベーコン ハム	はくさい たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン にんじん	パン ジャがいも ドレッシング ジャム	704	26.0	26.5	
13	金	麦ごはん	○	親子どん 切り干し大根とわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ わかめ ヨーグルト	たまねぎ 干しいたけ にんじん 切り干し大根 ねぎ ほうれんそう	米 押し麦 さとう ごま油	683	28.0	21.5	
16	月	ごはん	○	さんまのおかか煮 そくせきづけ 臭だくだんみそ汁	牛乳 さんま かつおぶし こんぶ わかめ 豆腐 油あげ みそ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん ねぎ だいこん はくさい たまねぎ	米	573	22.4	17.8	
17	火	玄米ごはん	○	カレーライス キャベツのサラダ おいおいゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし	米 玄米 カレールウ ジャがいも ゼリー	662	21.5	18.3	
18	水	ごはん	○	ジャがいもととり肉のうま煮 鳴門わかめのすだちすあえ ハニーピーナッツ	牛乳 とり肉 あつあげ ちりめん わかめ	たけのこ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり にんじん すだち果汁	米 ジャがいも さとう ピーナッツ	662	24.8	20.2	
19	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツナタデココ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし みかん もも パイン	パン ちゅうかめん ナタデココ ゼリー	620	21.4	18.4	
20	金	ごはん	○	かぼちゃのサンドフライ ごまあえ わかたけ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 なた わかめ	かぼちゃ はくさい もやし たけのこ こまつな ねぎ	米 さとう 油 ごま	619	19.5	19.0	
23	月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ きゅうりのおかかあえ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 豆腐ハンバーグ かつおぶし ぶた肉 大豆 さつまあげ	きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 さとう でんぷん ごま ごま油	649	25.3	18.2	
24	火	うめちり ごはん	○	ジャがいものそぼろ煮 ツナあえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ ツナ ちりめん わかめ	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん きゅうり コーン キャベツ レモン果汁 うめ	米 ジャがいも さとう	626	22.8	16.7	
25	水	ごはん	○	さばのみそ煮 ゆかりあえ けんちん汁	牛乳 さば みそ とり肉 豆腐 油あげ	きゅうり キャベツ ごぼう しそ だいこん にんじん ねぎ	米	612	24.9	20.5	
26	木	コッパン (黒糖入り)	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 ミックスビーンズ ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	パン ジャがいも さとう ドレッシング	632	25.9	22.1	
27	金	ごはん	○	焼きぎょうざ あつあげのちゅうか煮 ミニトマト	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 あつあげ	たまねぎ にんじん しょうが はくさい えだまめ ミニトマト	米 さとう でんぷん	621	22.4	19.1	
								平均	637	23.8	19.7
								基準量	640	24.0	18g~ 21g

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

～給食お休みのお知らせ～

☆ 瀬戸中 23(月)

※小学校は11日(水)から、幼稚園は17日(火)から給食開始です。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

感謝の気持ちを忘れずに

私たちは米、肉、魚や野菜など命のあるものをいただいています。食材や生産する人、調理してくれる人がいるから料理を食べることができるのです。それらに感謝して食事の前には「いただきます」をきちんと言いましょう。「ごちそうさま」も忘れずに言いましょう。



食事のマナーを守りましょう

■ 背中を丸めて食べない



背中を丸めると、前かがみになり、とても行儀が悪く見えます。いすに深く座り、背筋を伸ばしましょう。

ほかに

- ひじについて食べない
- いすを揺らさない
- 首をたてて食べない
- 一度食べたものを口から出さない
- 食べ散らかさない
- みんなが食べ終わるまで席を立たない

食事の場にふさわしい会話かな？

食事を楽しむのに会話は大切です。でも食事の場にふさわしくない話題はやめましょう。

