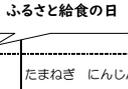


日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとなる (あか)	体の調子を整えるもとなる (みどり)	エネルギーのもとなる (き)		
1	カレーライス (むぎごはん) (ルウ)	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	617 Kcal 19.8 g 298 mg 1.9 g	★給食がスタートします しっかり勉強や運動をするためには、 食事と睡眠が大切です。「早寝・早起 き・朝ごはん」で規則正しい生活を始 めましょう。今日はチキンカレーで す。給食をたくさん食べて、昼からも 元気に活動できるようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら		
	月 あおりんごゼリー		りんご	さとう		
2	しょくパン			しょくパン	559 Kcal 27.0 g 296 mg 2.5 g	みなさんは、どんな姿勢で給食を食 べていますか？背中が丸まっていたり、 足を投げ出したりしていませんか。食 事の姿勢が悪いと、胃や腸がしめつけ られて、食べ物の消化が悪くなりま す。背筋をしっかり伸ばしてイスに座 り、正しい姿勢で食べるようにしましょう。
	チョコレートクリーム	にゅうせいひん		みずあめ さとう ココパウダー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ローストチキン	とりにく	しょうが			
	ほうれんそうのソテー		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら バター		
火 ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト	マカロニ			
3	むぎごはん			こめ むぎ	613 Kcal 24.0 g 296 mg 1.9 g	静岡県は、チングンサイの生産量が全 国で2位です。浜松市や磐田市を中心 に県内の各地で栽培されています。今日 は、チングンサイをスープにしまし た。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらとやさいのちゅうかに	さわら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	じゃがいも あぶら さとう		
	チングンサイのスープ	とりにく とうふ	チングンサイ しめじ はくさい			
水 さつまいもスティック			さつまいも さとう あぶら			
4	ワインナードッグ (パン) (ウィンナー) (キャベツ)	ウィンナー	キャベツ	ロールパン さとう	604 Kcal 25.6 g 317 mg 2.6 g	今日のパンには切れ目が入っていま す。キャベツとウィンナーをはさんで ワインナードッグを作って食べしまし ょう。手で持って食べるので、給食の前 にはしっかり手洗いをしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	木 コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセ リ	じゃがいも あぶら バター こむぎこ		
5	むぎごはん			こめ むぎ	564 Kcal 21.9 g 415 mg 1.8 g	いわしには、骨を作るために必要な カルシウムや、カルシウムを骨にする ための手助けをするビタミンDがたく さん含まれています。小さな魚ですが、 体を元気にするための栄養はたっぷり です。 *4年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう		
	ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
金 なまあげのみそしる	なまあげ みそ	にんじん たまねぎ えのき ねぶかねぎ				
8	むぎごはん			こめ むぎ	599 Kcal 24.0 g 463 mg 1.6 g	生揚げは、豆腐を油で揚げたもので 「厚揚げ」とも呼ばれています。給食 で使う生揚げは、清水区にある豆腐屋 さんに作ってもらっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく はねぎ	さとう あぶら		
月 はるさめスープ		にんじん しめじ きくらげ こまつな もやし	はるさめ			
9	マーガリンパン			パン マーガリン	618 Kcal 23.8 g 352 mg 2.2 g	ごはんやパン、めんには、エネルギー のもとなる炭水化物が多く含まれて います。毎日元気に過ごすためには、 エネルギー源になる食品をしっかりと ることが大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグのきのこソースかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ えのき	あぶら さとう		
	じゃがバター			じゃがいも バター		
火 やさいスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな				
10	むぎごはん			こめ むぎ	553 Kcal 24.0 g 380 mg 1.8 g	豆腐は大豆から作られている「主に体 を作るもとなる」食べ物です。肉や 魚、卵だけではなく、大豆製品からも たんぱく質をとりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら でんぷん		
水 もやしとにらのソテー		もやし にら キャベツ	あぶら			
11	むぎごはん			こめ むぎ	614 Kcal 23.4 g 354 mg 2.1 g	★旬の食べ物 さんま さんまは、秋が旬の魚です。旬とは、 1年のうちで1番おいしく食べられる 時期のことです。今日は、旬のおいし いさんまを、しょう油・みりん・さ とう・酒などを合わせたタレをつけて 「かば焼き」にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんまのかば焼き	さんま	しょうが	でんぷん あぶら さとう ごま		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ			
木 なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ				
12	チャーハン	ゆきぶた	ねぶかねぎ	こめ むぎ ごまあぶら	584 Kcal 20.7 g 266 mg 2.3 g	ごま油の香りには食欲を高める動きが あります。暑くて食欲が下がることも あるかもしれませんが、ごま油の香 りをかいでモリモリ食べて下さい。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ あぶら		
金 ごもくちゅうかスープ	とりにく	にんじん たけのこ きくらげ チングンサイ とうもろこし もやし	ごまあぶら			



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るもとなる (あか)	体の調子を整えるもとなる (みどり)	エネルギーのもとなる (き)		
16	ソフトめん			ソフトめん	596 Kcal 29.9 g 353 mg 1.9 g	★旬の食べ物 なす なすは、夏から秋にかけてがおいしい 紫色が特徴の野菜です。体を冷やして くれる作用があるので、暑い時期にな すを食べると熱中症の予防になります。
	なすいりミートソース	ぎゅうにく ふたにく チー ズ	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマ ト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし エリンギ	あぶら バター		
火	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう ごま		
17	むぎごはん			こめ むぎ	588 Kcal 25.6 g 328 mg 2.2 g	とうがんは、夏から秋にとれる野菜で す。風通しがよい、暗いところに置く と冬まで保存できることから、冬の瓜 (うり)と書いて「とうがん」という 名前がついたと言われています。とう がんには、体の熱を下げたり、むくみ をとる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ふたにく	しょうが にんにく ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま		
	なっとう	なっとう				
水	とうがんのみそしる	みそ	とうがん こまつな えのき			
18	むぎごはん			こめ むぎ	618 Kcal 25.6 g 337 mg 1.9 g	今日の魚は「さば」です。さばなどの 青魚には、血液をサラサラにして病氣 を予防したり、脳の動きを良くして記 憶力を高める成分が含まれています。 *5年生給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのてりやき	さば	しょうが	でんぷん		
	キャベツとあぶらあげのにびたし	あぶらあげ	キャベツ こまつな			
木	みそしる	とうふ みそ	だいこん えのき	じゃがいも		
19	こくとうパン			パン こくとう	626 Kcal 24.9 g 612 mg 2.2 g	今日は、コンソメやカレー粉で味付け をした洋風おでんです。洋風おでん には、玉ねぎやウインナーなどいつも のおでんとは違う食材を使用していま す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウインナー たま ご	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげ ん	じゃがいも		
	こまつなとコーンのソテー		こまつな とうもろこし キャベツ	あぶら		
金	ヨーグルト	ヨーグルト				
24	むぎごはん			こめ むぎ	594 Kcal 21.4 g 439 mg 2.3 g	佃煮は、小魚や海藻などをそのまま煮 込んで作るため、たんぱく質やカルシ ウム、ビタミンなどがたくさん含まれ ています。今日は、ひじきが入ったの りの佃煮です。ご飯と一緒に味わって 食べましょう。
	のりつくだに	のり ひじき		みずあめ さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら		
水	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	えのき ねぶかねぎ			
25	むぎごはん			こめ むぎ	588 Kcal 25.7 g 307 mg 2.0 g	ホイコーローは、トウバンジャンなど の調味料を使ったピリ辛な中華料理で す。辛くなりすぎないように、給食で はみそを代わりに使って味付けをして います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホイコーロー	ふたにく みそ はちょうみそ	キャベツ ビーマン ねぶかねぎ たまねぎ エリンギ	あぶら さとう でんぷん		
木	ちゅうかコーンスープ	たまご とうふ	とうもろこし	でんぷん		
26	マーガリンパン			パン マーガリン	564 Kcal 23.1 g 361 mg 2.4 g	焼きそばは、野菜をいためて作るの で、生野菜よりもたくさんの野菜を手 軽にとることができます。給食の焼き そばは、麺のおよそ1.5倍の野菜を使っ ています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やしそば	ふたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	めん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ			
金	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう		
29	ナン			ナン	636 Kcal 27.5 g 395 mg 2.5 g	今日は、ひき肉と野菜をじっくり炒め て作ったドライカレーです。カレーに は、たくさんのスパイスが入っていて 食欲増進効果もあります。ナンと一 緒によく食べて食べましょう。
	ドライカレー	ふたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンソテー		キャベツ とうもろこし	あぶら バター		
月	はっこうにゅう	はっこうにゅう				
30	むぎごはん			こめ むぎ	575 Kcal 23.1 g 359 mg 1.7 g	きのこは、ビタミンDという栄養素が 多い食べ物です。ビタミンDは、カルシ ウムが体に吸収されるのを助ける働き があります。そのため、カルシウムが 多い食べ物とときのこを一緒に食べる のがオススメです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご (しらすとあおりの)	たまご しらす あおさ		さとう		
	ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	さとう		
火	きのこじる	わかめ とうふ	しめじ えのき しいたけ ねぶかねぎ			

*めん類の製造過程で「そば・卵」が混入する可能性があります。 *パンの製造過程で「卵、ごま、大豆、りんご等」が混入する可能性があります。

*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。

*学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

*イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。

