

日	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
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
2	ソフトめん			ソフトめん	667 Kcal 28.1 g 312 mg 1.6 g	主食がめんのは、食べやすいのでかむ回数が少なくなりがちです。よくかんで食べると「消化がよくなる」「歯やあごが丈夫になる」など体にとってよい効果がたくさんあります。ひとくちで30回かむことを意識して食べましょう。
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	コーンクリームドレッシング		
月	ボンデーナツ	にゅうせいひん たまご		あぶら さとう こむぎこ ココアパウダー		
3	ちらしずし(ませごはん) (きんしたまご) (きざみのり)	あぶらあげ たまご のり	たけのこ かんぴょう にんじん ししいたけ	こめ さとう でんぷん さとう	604 Kcal 18.6 g 467 mg 2.2 g	今日は、ひな祭りです。ひな祭りに食べるものには、桃・白・緑の3色のひしもちや、はまぐりという貝の汁もの、ちらしずしなどがあります。今日は、具材の入ったごはんの上に、たまごのりをのせて、ちらしずしを完成させて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにゃく だいこん ねぶたかねぎ	さといも こまあぶら		
	火	ひなまつりゼリー	とうにゅう	いちご りんご		
4	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	644 Kcal 25.1 g 436 mg 2.1 g	今日は、給食の人気メニュー揚げパンです。揚げパンに付けるきなこは、大豆をすりつぶして粉にしたものなので、大豆の栄養がまるごととれます。たんぱく質やカルシウムが多い食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん こかぶ こかぶのは キャベツ	じゃがいも		
水	ソフトクリームヨーグルト	にゅうせいひん		さとう		
5	むぎごはん			こめ むぎ	618 Kcal 24.1 g 319 mg 1.5 g	★ふるさと給食の日 今日のさばのみそ煮には、「あいじろみそ」という、静岡の白みそが使われています。静岡のおだやかな環境で生まれた「あいじろみそ」は、塩辛さが少なく、甘みがあるみそです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 				
	さばのあいじろみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
	おひたし		こまつな キャベツ			
木	のっぺいじる	とうふ とりにく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぶたかねぎ	さといも でんぷん		
6	メロンパン	たまご		パン さとう	657 Kcal 25.2 g 470 mg 2.5 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野菜を手軽にとることができる。今日は、中濃ソース・ウスターソース・とんかつソースの3種類のソースを使って味付けをしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゆきそば	ぶたにく いか	しょうが にんじん もやし キャベツ	ゆん あぶら		
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぶたかねぎ			
金	セノビーゼリー	にゅうせいひん		さとう		
9月	 1～5年生は短縮日課のため、給食はありません。6年生はお弁当の日です。 					
10	せきはん	あずき		こめ もちこめ	628 Kcal 24.8 g 335 mg 1.9 g	今年度もあと少しで終わりますね。今日は少し早いですが、進学や進級を祝うこんだてで「赤飯」です。これからも、みなさんが健康で元気に成長できますようにと、願いを込めて作りました。こまつなが付いているので、赤飯の上にかけて食べてください。
	ごましお			くろごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら		
	そくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな			
火	かにかくいりちごゼリー		いちご	さとう		
11	むぎごはん			こめ むぎ	638 Kcal 24.8 g 286 mg 2.2 g	えびは、腰が曲がっている姿から、長寿(ちようじゆ)を連想させる、縁起の良い食べ物です。たんぱく質が豊富で、骨や歯を丈夫にするカルシウムも多く含まれています。今日のこんだてはえびフライです。衣のサクサクや中身のフワフワとした食感を楽しみながら、タルタルソースをつけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いためビーフン	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ	ビーフン あぶら		
	えびフライ	えび		パンこ でんぷん こむぎこ バター こむぎこ		
タルタルソース	たまご	ピクルス たまねぎ	あぶら			
水	ちゅうかスープ	とりにく	たけのこ はくさい ししいたけ ねぶたかねぎ			
12	うさぎがたパン		レーズン	パン さとう マーガリン	657 Kcal 22.0 g 341 mg 2.3 g	今日は、ココアシロップがつきます。チュープの先をねじってちぎり、シロップを入れます。シロップはしずみやすいので、よくかき混ぜてから飲みましょう。牛乳には、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。牛乳を飲んで、みんな強い体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ココアシロップ			さとう ココアパウダー		
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こかぶ こかぶのは キャベツ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ		
木	ブロッコリーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	あぶら さとう		
13	ビーフカレー(むぎごはん) (カレー)	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	683 Kcal 21.9 g 291 mg 2.1 g	1年間ありがとうございました 高部小のみなさんにとって、給食の時間が楽しい時間になるようにと思い、旬や地元の食べ物を使って給食を作ってきました。給食で学んだことを、これからの生活に活かしていきましょう！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそう くわわかめ	きゅうり キャベツ	わふうドレッシング		
金	おいわいデザート	にゅうせいひん たまご	いちご	さとう こむぎこ		

*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、こま、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。 *イラストは「少年写真新聞社」のものを使用しています。
*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学校の給食室では調理員を募集しています。