



4がっ こんだてひょう



日	曜日	こんだてめい			たべもののほたらぎ			エネルギー (キロカロリー)		たんぱく質 (グラム)		脂質 (グラム)		塩分 (グラム)		アレルギー表示 おしらせ
					(赤)	(黄)	(緑)	小	中	小	中	小	中	小	中	
					ちやくやほねをつくる	ねつやちからのもとになる	体のちようしきととのえる									
8	水			【のへし給食の日】 はちはいどうふ いかてんぷら パックしょうゆ にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いかてんぷら	ごはん じゃがいも てんぷん さとう あぶら	こんにゃく グリンピース たまねぎ にんじん しいたけ	689	850	26.3	30.4	26.0	27.7	1.9	2.2	汁: 小麦 大豆 主: 卵 小麦 いか 大豆 副: 小麦 豚 大豆 し: 小麦 大豆
9	木			コーンスープ チーズデミハンバーグ キャベツのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズデミハンバーグ	フォカッチャ マーガリン ごま ごまドレッシング シチュールー	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース	620	759	26.2	29.9	25.0	28.0	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 副: 卵 乳 小麦 鶏 牛 大豆 ごま パ: 小麦
10	金			だいこんのみそしる さばのみそに しそひじきあえ やさいふりかけ	ぎゅうにゅう なまあげ しそひじき さばのみそに	ごはん さとう	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ぶなしめじ やさいふりかけ	648	795	27.4	29.4	22.8	23.0	1.8	2.2	汁: 大豆 主: さば 大豆 副: 小麦 大豆 ぶ: 小麦 大豆 ごま
13	月			じゃがいものみそしる カルピふうメンチ きりぼしだいこんとツナのサラダ おいわいゼリー(いちご)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ わかめ カルピふうメンチ	ごはん じゃがいも あぶら ごま ナムドレッシング おいわいゼリー (いちご)	きゅうり にんじん きりぼしだいこん	694	849	23.4	27.1	22.2	23.6	1.8	2.2	汁: 大豆 主: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 りんご ごま 副: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま デ: -
14	火			ポークカレー ぶくじんづけ フルーチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン カレールー フルーチェ もちゼリー	グリンピース たまねぎ にんじん ぶくじんづけ おうとう はくとう りんご	687	848	21.2	25.2	19.9	22.3	1.7	2.3	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 パナナ りんご 漬: 小麦 大豆 デ: 乳 もも りんご
15	水			みそワタンスープ あつやきたまご ぶきのちゅうかいため	じョア さつまあげ ぶたにく あつやきたまご	ごはん ワタん あぶら ごまあぶら	こんにゃく たけのこ にんじん ながねぎ はくさい ぶき もやし きくらげ	627	757	22.7	24.7	21.3	25.9	2.2	2.5	汁: 小麦 さば 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 小麦 大豆 副: 卵 小麦 豚 大豆 ごま
16	木			トマトクリームシチュー ハムステーキ パッケチャップ アスパラガスサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく ハム しそひじき ハムステーキ ベーコン	かくコッパン じゃがいも マーガリン シチュールー マヨネーズ レモンドレッシング パッケチャップ	アスパラガス トマト たまねぎ カリフラワー にんじん プロッコリー ぶなしめじ	648	799	26.6	30.5	21.7	26.6	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご 主: 鶏 豚 副: 卵 乳 小麦 鶏 豚 大豆 りんご パ: 小麦 ケ: -
17	金			【韓国】 たまごスープ やきにく ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく たまご	ごはん てんぷん ごま ごまあぶら	こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン もやし ピピンパ えのきたけ	660	820	23.6	27.9	26.2	29.8	1.8	2.1	汁: 卵 鶏 豚 大豆 主: 小麦 牛 大豆 りんご 副: 小麦 えび 大豆 ごま
20	月			【中華】 マーボーどうふ えだまめシューマイ バンバンジー	ぎゅうにゅう だいす とうふ ぶたにく ちゅうかくらげ とりにく シューマイ	ごはん てんぷん ごまあぶら ハンバンジードレッシング	きゅうり たけのこ にんじん ながねぎ もやし えだまめ しいたけ	626	844	27.4	34.7	19.6	23.5	2.0	2.3	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 小麦 鶏 豚 大豆 副: 小麦 鶏 大豆 ごま
21	火			なめこじる ぶたどんのぐ ほうれんそうのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく しそひじき あぶらあげ	ごはん さとう	えだまめ ごぼう こまつな だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ なめこ	625	763	26.6	29.4	19.7	22.7	1.8	2.1	汁: 大豆 主: 小麦 さば 豚 大豆 副: 小麦 大豆
22	水			わかめじる かつおカツ ごぼうサラダ	じョア とうふ あぶらあげ ハム わかめ しそひじき かつおカツ	ごはん じゃがいも あぶら ごまドレッシング	きゅうり ごぼう こまつな とうもろこし にんじん	633	785	20.6	25.3	18.2	21.3	1.7	2.0	汁: 大豆 主: 小麦 大豆 副: 卵 小麦 豚 大豆 ごま
23	木			やきそば ハンバーグ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ	ピタパン やきそば マヨネーズ ポテトサラダ あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし もやし にんじん ピーマン プロッコリー	676	782	26.4	28.4	24.8	26.5	2.2	2.5	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 もも りんご 主: 卵 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 りんご 副: 卵 乳 小麦 さけ 大豆 りんご パ: 小麦
24	金			ハッシュドポーク ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく くきわかめ	もちむぎごはん じゃがいも マーガリン ごま ごまドレッシング ハヤシルウ	いんげん きゅうり だいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム	634	855	22.5	26.4	20.7	24.0	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 牛 大豆 パナナ りんご 副: 卵 乳 小麦 牛 大豆 ごま
27	月			とんじる たらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう やきどうふ さつまあげ ぶたにく たらのさいきょうやき	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	こんにゃく キャベツ ごぼう きりぼしだいこん にんじん ながねぎ しいたけ	629	806	29.7	35.4	20.1	22.8	1.8	2.1	汁: 豚 大豆 ごま 主: 大豆 副: 卵 小麦 大豆
28	火			わかめスープ ルーローハンの具【台湾】 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらのたまご わかめ ヨーグルト	ごはん さとう	たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ えのきたけ	646	823	29.3	35.0	21.0	24.2	1.8	2.1	汁: 小麦 鶏 豚 大豆 ごま 主: 卵 小麦 豚 大豆 デ: 乳
30	木			【ジョージア】 シュクメルリ ツナオムレツ プロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりにく チーズ ツナオムレツ	まるパン さつまいも あぶら コールスロドレッシング マヨネーズ シチュールー	たまねぎ とうもろこし にんじん プロッコリー	628	785	27.0	31.5	22.0	25.7	2.2	2.5	汁: 乳 小麦 鶏 豚 大豆 主: 卵 小麦 大豆 りんご 副: 卵 小麦 大豆 パ: 乳 小麦 豚 大豆

*材料の都合で献立が変更になることもあります。 **太文字**は野辺地産の予定です。
*アレルギー表示欄は、汁：食缶、主：主菜、副：副菜、漬：福神漬、デ：デザートです。

★裏面に「給食だより」があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食センター職員一同、力を合わせて届けていきたいと思ひます。また学校では毎日の給食の時間を中心に、授業などとも連携した食育を進めていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思ひます。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行っていきます。

健康な体をつくる



よい食べ方を学ぶ



人と関わる



食べ物に感謝する



働くことを尊ぶ



食文化を未来に伝える



社会のしくみを学ぶ



★はしについて★

はしは個人管理です。毎日きれいに洗ったはしを持たせてください。



毎日、お家から「はし」を持ってきてね!



★主食について★

月・水：お家から ごはんを持参する日です。
火・金：ごはんの日です。もち麦ごはんも出ます。
木：パンの日です。



こちらの二次元バーコードを読み取るか、インスタグラムで「野辺地町学校給食共同調理場」と検索するとご覧いただけます。



★野辺地町学校給食共同調理場 公式Instagramで学校給食に関する情報を毎日配信しております。ぜひフォローよろしくお願いいたします!