



日 曜	献立名				赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー
	主食	飲物	主菜	副菜				汁物
20	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツフルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もものかんづめ みかんのかんづめ	こめ むぎこ こむぎこ バター カレールウ あぶら じゃがいも	682 Kcal
								18 g
								19 g
								2.0 g
21	木	しろごはん	牛乳	シシャモフライ ブロッコリーとカニカマのサラダ わかめとこうやどうふのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも かにふうみかまぼこ わかめ うすあげ こうやどうふ みそ	ブロッコリー ごぼう	こめ あぶら さとう	556 Kcal
								22 g
								18 g
								2.1 g
22	金	しろごはん	牛乳	むししゅうまい きゅうりのぴりから ジャジャンどうふ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく あつあげ みそ	きゅうり にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこみずに ほしいたけ はくさい	こめ さとう あぶら かたくりこ	658 Kcal
								24 g
								25 g
								2.3 g
25	月	しろごはん	牛乳	ポイルウィンナー コーンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく あさり	ホールコーン きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ	こめ あぶら こめこ じゃがいも	656 Kcal
								24 g
								24 g
								2.3 g
26	火	しろごはん	牛乳	ちくわのてんぷら こまつなのあまずあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ たまご うすあげ ぶたにく	えのきたけ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース	こめ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	657 Kcal
								22 g
								20 g
								1.9 g
27	水	むぎごはん	牛乳	さばのちゅうかあんかけ もやしのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう さば わかめ どうふ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう	611 Kcal
								22 g
								24 g
								1.9 g
28	木	しろごはん	牛乳	フライドチキン ホットポテトサラダ たまねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな	こめ こめこ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	605 Kcal
								24 g
								19 g
								2.0 g
29	金	むぎごはん	牛乳	あさりとたけのごごはん あげだいたけとじゃがいものいそあえ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう あさり だいたけ とりにく うすあげ みそ	しょうが にんじん たけのこみずに えだまめ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	659 Kcal
								28 g
								21 g
								2.1 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	636	23	21	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

保護者の方へ・・・

◎給食費の金額調整について

宝立小中学校では、給食費は1食単価×年間の給食回数を
 集金しています。そのため、2月までは一律5100円を集金し、
 3月の集金額を変えることで年間の集金額を調整しています。
 3月の集金額につきましては再度ご連絡いたします。

引去日	
4月分：5/1（集金済）	10月分：10/1
5月分：6/1	11月分：11/2
6月分：7/1	12月分：12/1
7月分：8/3	1月分：1/6
9月分：9/1	2月分：2/1

給食一口メモ

今月の献立より「家常豆腐」。読み方は
 分かりますか？これは「ジャジャンどう
 ふ」と読みます。肉と野菜、厚揚げをみそ
 味で炒め、とろみをつけた中国の家庭料
 理です。

「家常」とは「家でいつも食べる」という
 意味があり、各家庭にレシピがあるそう
 です。

白いご飯と相性抜群の「家常豆腐」は
 22日に登場します。お楽しみに！