



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻							緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質		
20	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー		フルーツフルフルゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 黄桃缶 みかん缶	米 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油 バター	917 Kcal	
													22 g	
													23 g	
													2.6 g	
21	木	白ごはん	牛乳	シシャモフライ		ブロッコリーとカニカマのサラダ	カニ風味かまぼこ うすあげ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	ブロッコリー	ごぼう	米 砂糖	油	711 Kcal	
													26 g	
													19 g	
													2.6 g	
22	金	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい		きゅうりのピリ辛	しゅうまい	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが ねぎ	米 砂糖	油	886 Kcal	
						家常豆腐	豚肉 厚揚げ みそ				片栗粉			31 g
													31 g	
													3.0 g	
25	月	白ごはん	牛乳	ポイルウィンナー		コーンサラダ	ウィンナー	牛乳	にんじん	ホールコーン	米 砂糖	油	832 Kcal	
						クラムチャウダー	鶏肉 あさり		パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉			29 g
													26 g	
													2.8 g	
26	火	白ごはん	牛乳	ちくわの天ぷら		小松菜の甘酢和え	ちくわ 卵	牛乳	小松菜	えのきたけ キャベツ	米 小麦粉	油	917 Kcal	
						肉じゃが	うすあげ 豚肉		にんじん	玉ねぎ しらたき グリーンピース	砂糖 じゃがいも			30 g
													25 g	
													2.9 g	
27	水	麦ごはん	牛乳	鯖の中華あんかけ		もやしのナムル	鯖 豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	米 麦	油 ごま	792 Kcal	
						わかめスープ		わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ	片栗粉			27 g
													28 g	
													2.4 g	
28	木	白ご飯	牛乳	フライドチキン		ホットポテトサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	米 米粉	油 マヨネーズ	802 Kcal	
						玉ねぎのスープ			小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ	砂糖 じゃがいも			30 g
													23 g	
													2.6 g	
29	金	麦ごはん	牛乳	あさりとたけのこごはん		あげ大豆とじゃがいもの磯和え	あさり みそ	牛乳 青のり	にんじん	しょうが 枝豆	米 麦	油	870 Kcal	
						具沢山みそ汁	大豆 鶏肉 うすあげ			玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	砂糖 じゃがいも 片栗粉			35 g
													25 g	
													2.7 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。

※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、6群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	841	29	25	2.7
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5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5500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	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分
4月分	5/1 (集金済)	10/1			
5月分	6/1	11/2			
6月分	7/1	12/1			
7月分	8/3	1/6			
9月分	9/1	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「ジャジャンどう心」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！