

日	よう	しよくじ	牛乳	こんだてめい 献立名	あか しよくひん 赤の食品 からだ 体をつくるものになる	き しよくひん 黄の食品 エネルギーのものになる	みどり しよくひん 緑の食品 からだちようれ、なの 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6	木	ごはん	牛乳	すぶた トックスープ	牛乳、ぶたにく、とりにく	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、ごまあぶら、	しょうが、たけのこ、にんじん、ほ ししいたけ、たまねぎ、ピーマン、 チンゲンサイ、ねぎ	637	24.7
7	金	ミルク ロール	牛乳	さけのマスタード焼き ごふきいも たまごスープ	牛乳、さけ、ヨーグルト、 チーズ、ベーコン、たまご	ミルクロール、じゃがい も、バター、でんぶん	にんにく、パセリ、たまねぎ、にん じん、こまつな	594	29.4
10	月	ごはん	牛乳	きびなごのフライ ふくじんづけあえ カレーうどん	牛乳、きびなごフライ、ぶ たにく、うすあげ	ごはん、あぶら、こめこ うどん、カレー	キャベツ、きゅうり、ふくしんづ け、たまねぎ、にんじん、ねぎ	672	21.3
11	火	ごはん	牛乳	えびと大豆のチリソース ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、えびフリッター、だ いす、ぶたにく、ヨーグル ト	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、ワンタン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄 ピーマン、にんにく、しょうが、え のき、もやし、チンゲンサイ	689	24.2
12	水	むぎご はん	牛乳	牛丼 あますあえ みそ汁	牛乳、ぎゅうにく、もめん どうふ、うすあげ、みそ	むぎごはん、あぶら、さと う、でんぶん	しょうが、たまねぎ、えのき、キャ ベツ、こまつな、にんじん、だいこ ん、ねぎ	574	23.2
13	木	ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり焼き いそかあえ なまあげとじゃがいものうま煮	牛乳、とりにく、のり、 ぶたひきにく、なまあげ	ごはん、さとう、じゃが いも	しょうが、にんにく、ほうれん そう、もやし、にんじん、さや いんげん	631	28.2
14	金	胚芽パ ンズ	牛乳	ハンバーグケチャップソース たまごのサラダ じゃがいものミルクスープ	牛乳、ハンバーグ、たま ご、とりにく	はいがパン、さとう、あ ぶら、こめこ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、フロッコリー、パセリ	650	28.6
17	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのオイスター炒め ミニトマト ごぼうのスープ	牛乳、ぶたにく、みそ、 ベーコン	ごはん、あぶら、さと う、でんぶん	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、ピー マン、ミニトマト、ごぼう、だ いこん、ねぎ	582	21.7
18	火	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 切り干しサラダ 肉豆腐	牛乳、いわし、ぎゅうに く、やきどうふ	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう	しょうが、きりほし大根、きゅう り、にんじん、コーン、レモン、た まねぎ、ねぎ	653	26.3
19	水	さくら めし	牛乳	さんさいごはん とり肉の揚げからめ あさりのみそ汁	牛乳、うすあげ、とりに く、あさり、わかめ、みそ	むぎごはん、さとう、でん ぶん、あぶら	さんさい、にんじん、しょうが、ご ぼう、たまねぎ、えだまめ、こまつ な、えのき	662	23.7
20	木	ゆかり ごはん	牛乳	ふきと厚揚げの煮物 とうふすいとん	牛乳、ぶたにく、あつあ げ、みそ、きぬどうふ、と りにく、	ごはん、あぶら、さとう、 しらたまご、	しそ、しょうが、にんじん、ふき、 しめじ、にんじん、ねぎ、	629	23.7
21	金	ミルク コッペ	牛乳	ウインナー 焼きそば ちゅうかコンスープ	牛乳、ウインナー、ぶたに く、とりにく、きぬどうふ	ミルクコッペパン、ちゅう かめん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピー マン、えのき、コーン、チンゲンサ イ	637	27.7
24	月	ごはん	牛乳	とんかつごまだれ キャベツソテー 豆乳汁	牛乳、ぶたにく、とりに く、とうにゅう、みそ	ごはん、天ぷら粉、パン 粉、あぶら、すりごま、さ とう	キャベツ、にんじん、ピーマン、た まねぎ、しめじ、こまつな	648	25.4
25	火	ごはん	牛乳	しゅうまい ちゅうかつ マーボーはるさめ	牛乳、やさいシューマ イ、ぶたひきにく、だい す	ごはん、さとう、ごまあ ぶら、あぶら、はるさめ	もやし、きゅうり、にんじん、 しょうが、にんにく、ほししい たけ、たまねぎ、たけのこ、ね ぎ	603	18.5
26	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き おひたし たまごとじ	牛乳、さば、みそ、白み そ、うすあげ、とりにく、 たまご	ごはん、ごま、さとう、く るまふ、でんぶん	しょうが、こまつな、はくさい、に んじん、たまねぎ、ほししいたけ、 さやいんげん	637	30.5
27	木	むぎめ し	牛乳	ミートボールカレー フルーツすたま	牛乳、ぶたにく、チーズ、 にくだんご	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、あぶら、カレ ー、くすたま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、みかん、パイ、 もも	817	21.5
28	金	米粉パ ン	牛乳	カップピザポテト フロッコリーソテー コンソメスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、 とりにく	こめこパン、あぶら、じゃ がいも	たまねぎ、ピーマン、フロッコ リー、エリンギ、コーン、だいこ ん、にんじん、キャベツ	616	26.8
31	月	ごはん	牛乳	いかてんぷらねぎソース たくあんあえ じゃがいものそばろに	牛乳、いかてんぷら、ぶた ひきにく、だいす	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、じゃがいも、 でんぶん	ねぎ、キャベツ、きゅうり、たくあ んづけ、しょうが、たまねぎ、にん じん、さやいんげん	658	21.1

<保護者の皆様へ>

給食が始まり、1ヶ月が経ちました。昨年度と同様に今年度も新型コロナウイルス感染症予防の取り組みから、児童にはマスク着用や手洗い、食事時の会話を抑えるように呼びかけています。

さて、この度、県教育委員会より「学校給食におけるプラスチック製ストローの削減・廃止」に向けた取り組みを検討する旨の文書が届きました。これは、国が進めるマイクロプラスチックの使用や排出の抑制を推進することを受けたものです。現在、湯野小学校ではストローを使用せずに紙パックを開いて飲む児童、ストローを使う児童が各学年にいます。どちらかを強要する訳ではありませんので、学校を訪れた際に給食中の姿を見られた際は、ご理解いただけるようお願いいたします。

