



献立表

給食目標...給食の約束をまもろう

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度のスタートですね。
食事の前にはきれいに手を洗い、楽しい給食時間を過ごしましょう。後片付けもきちんと行いましょう。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
8	げつ月	ごはん 豚のしょうが焼き 野菜の付け合わせ みそ汁	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし	651	770	新学期がいよいよ始まります。進級した皆さんが学習や運動をしっかり頑張ることができるように、給食を通して応援していきます！
9	か火	カレーライス 春野菜サラダ	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース	736	871	春の野菜を使ったサラダです。スナップえんどう、キャベツ、アスパラガスを使っています。
10	すい水	ごはん 鶏肉のからあげ わかめとコーンのサラダ みそ汁	とりにく わかめ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ さとう	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモン もやし にんじん しめじ ねぎ	697	825	中1高1の皆さん、ご入学おめでとうございます。最初の給食は、人気のある「鶏肉のからあげ」です。
12	きん金	ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ みそ汁	ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト ごぼう にんじん きゅうり キャベツ レモン もやし チンゲンサイ	677	801	ごぼうには、食物繊維がたっぷり含まれています。おなかの調子をととのえる働きがあります。
15	げつ月	チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	こめ バター じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ	671	794	小学部1年生の給食が始まります。ランチルームでみんなと一緒に楽しく給食を食べてください。
16	か火	ごはん チキンカツ サラダ みそ汁	とりにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり レモン にんじん	692	819	鶏のむね肉でチキンカツを作ります。もも肉より脂肪がすくないのであっさりしています。
17	すい水	梅じゃこごはん 鮭の塩焼き ひじき豆 歯科検診 (しかけんしん)	ちりめんじゃこ さけ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう	うめぼし にんじん こんにゃく ごぼう にんじん だいこん	659	780	歯を強くする献立です。ちりめんじゃこやひじきにはカルシウム、鮭にはカルシウムを体に吸収させる働きのあるビタミンDが含まれています。
19	きん金	黒糖パン ミートローフ フライドポテト わかめスープ	ぶたにく とうにゅう わかめ とうふ	こくとうパン パンこ あぶら フライドポテト あぶら ごま ごまあぶら	とうもろこし たまねぎ グリンピース	696	824	ミートローフは長方形のパンのような形でオープン焼きする料理です。給食では、しっかりと火を通すために、天板にしきつめて焼いています。
22	げつ月	たけのごはん 竹輪のいそべ揚げ 切干大根煮 けんちん汁	あぶらあげ ちくわ あおのり とりにく とうふ	こめ てんぷらこ あぶら さとう あぶら さといも	たけのこ きりぼしだいこん グリンピース とうもろこし ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ もやし	650	769	和歌山市南東部に位置する山東地区はたけのこの産地として有名です。山東地区のお坊さんが京都の修行から帰った際にたけのこを持ち帰り広めたそうです。
23	か火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	684	810	鶏肉に塩麹で下味をつけてオープンで焼いています。塩麹はお肉をやわらかくする酵素が含まれています。
24	すい水	パン 焼きそば カレースープ フルーツヨーグルト	かつおぶし ぶたにく あおのり ベーコン ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい にんじん パイナップル みかん	656	776	焼きそばなどの麺類の日は、小さいサイズのパンです。
26	きん金	ジュシー フーチャンプル アーサ汁	ぶたにく ぶたにく たまご あおさ とうふ	こめ さとう ふ あぶら ごまあぶら	にんじん ほししいたけ いんげん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ にんじん しょうが	608	720	10連休が終わると高等部3年生は修学旅行で沖縄に行きます。本日のメニューは沖縄料理です。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります