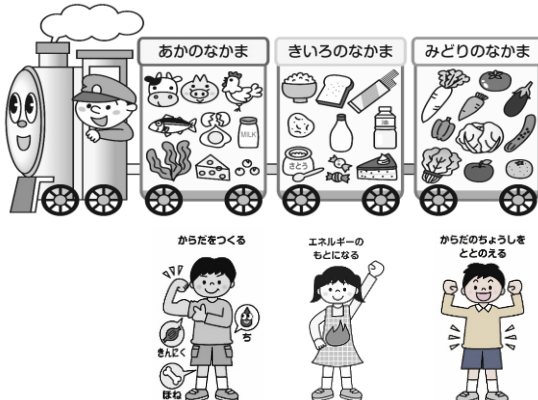


		主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	牛乳 赤 体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学年)	お知らせ
9	水	ちらし寿司 たけのことわかめのすまし汁 フルーツポンチ	牛乳 油揚げ、たまご、エビ、 ちりめんじゃこ、豆腐、 かまぼこ、わかめ	米 砂糖、ごま油	にんじん、しいたけ、かんぴょう、 れんこん、さやえんどう、たけのこ、 えのきたけ、ねぎ、しモン果汁、みかん(缶)、 パイナップル(缶)、黄桃(缶)	561 kcal 23.1 g	<p>学校給食は、教育活動の一環として提供されます。 給食で使用する生鮮食材は、使用当日の朝納品されます。米・野菜・肉・豆類・肉類を中心に、国産の食材を使用しています。詳細は裏面をご覧ください。 また、学校ホームページにも給食の写真や産地を掲載していますので、ぜひご覧ください。</p>
10	木	ごはん サケの南部焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 磯和え	牛乳 サケ、豚肉、高野豆腐、のり、 かつお節	米 ごま油、じゃがいも、砂糖、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 さやえんどう、キャベツ、もやし、こまつな	615 kcal 30.9 g	
11	金	ソース焼きそば 大学芋 清見オレンジ	牛乳 豚肉、イカ、青のり	蒸し中華めん、 油、さつまいも、砂糖、水あめ、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、にら、清見オレンジ	563 kcal 19.3 g	
14	月	焼豚チャーハン イカと大豆のチリソース 中華風コンスープ	牛乳 焼き豚、イカ、大豆、とり肉	七分つき米 油、ごま油、でん粉、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、こねぎ、ホールコーン、 クリームコーン、こまつな	572 kcal 25.5 g	
15	火	ボークカレーライス わかめサラダ 1年生給食スタート	牛乳 豚肉、わかめ	米 油、じゃがいも、小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト、セロリー、 キャベツ、だいこん	615 kcal 20.6 g	<p>旬とは？</p> <p>食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。</p> <p>「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜やくだものがとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によって、その時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。</p> <p>旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。</p> <p>旬のおいしい食べ物</p> <p>30日(水) 有機米のごはん 世田谷区の給食では、今年度は年間通して、毎月「有機米」を提供予定です。</p> <p>今月のくだもの 清見オレンジ・美生柑・くだもの(缶) などを使用予定です。</p>
16	水	ピザトースト コーンポタージュ 粉吹芋	牛乳 ベーコン、ピザチーズ、とり肉、 生クリーム	無塩パン、 油、バター、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 クリームコーン、ホールコーン、パセリ	665 kcal 23.5 g	
17	木	マーボー豆腐丼 中華サラダ デコボン	牛乳 豚肉、みそ、豆腐	七分つき米 油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、しいたけ(乾)、 たまねぎ、にら、キャベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、デコボン	617 kcal 25.6 g	
18	金	ごはん サバの甘辛だれ 春野菜のみそ汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 サバ、生揚げ、みそ、わかめ、 油揚げ	米 砂糖、じゃがいも、ごま油	ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	649 kcal 26.3 g	
21	月	胚芽わかめごはん 肉じゃが じゃこ和え	牛乳 わかめ、豚肉、ちりめんじゃこ	七分つき米 油、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 さやえんどう、キャベツ、きゅうり、もやし	583 kcal 23.2 g	<p>30日(水) 有機米のごはん 世田谷区の給食では、今年度は年間通して、毎月「有機米」を提供予定です。</p> <p>今月のくだもの 清見オレンジ・美生柑・くだもの(缶) などを使用予定です。</p>
22	火	チキンライス チーズ入りオムレツ 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳 とり肉、たまご、ダイスチーズ、 ウィンナー、豚肉、白いんげん豆	米 油、じゃがいも	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、黄ピーマン、 にんにく、キャベツ	567 kcal 28.3 g	
23	水	セルフフィッシュバーガー アクアコッタ	牛乳 ホキ、ベーコン、とり肉、たまご	無塩パン、 小麦粉、パン粉、油、オリーブ油、 でん粉	キャベツ、にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリー、ホールトマト	548 kcal 28.9 g	
24	木	たけのこごはん シシヤモの磯辺揚げ 豚汁 清見オレンジ	牛乳 油揚げ、ししゃも、青のり、豚肉、 みそ、豆腐	米 小麦粉、油、ごま油、じゃがいも	たけのこ(ゆで)、にんじん、さやえんどう、 こんにゃく、ごぼう、だいこん、ねぎ、 清見オレンジ	554 kcal 24.8 g	
25	金	きなこ揚げパン 米粉のボークシチュー グリーンサラダ	牛乳 きな粉、豚肉	コッペパン、 油、砂糖、じゃがいも、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 アスパラガス	573 kcal 22.0 g	<p>30日(水) 有機米のごはん 世田谷区の給食では、今年度は年間通して、毎月「有機米」を提供予定です。</p> <p>今月のくだもの 清見オレンジ・美生柑・くだもの(缶) などを使用予定です。</p>
28	月	スパゲッティミートソース カラフルサラダ 美生柑	牛乳 豚肉、大豆、ツナ	スパゲッティ、 油、じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、マッシュルーム、レモン、 きゅうり、キャベツ、美生柑	580 kcal 26.8 g	
30	水	有機米のごはん 豆腐入りハンバーグ ミネストローネ コーンポテト	牛乳 豚肉、豆腐、レンズまめ、 ベーコン、白いんげん豆	有機米、 パン粉、砂糖、でん粉、油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリー、キャベツ、 ホールトマト、パセリ、ホールコーン	636 kcal 26.4 g	

\*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。  
\*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

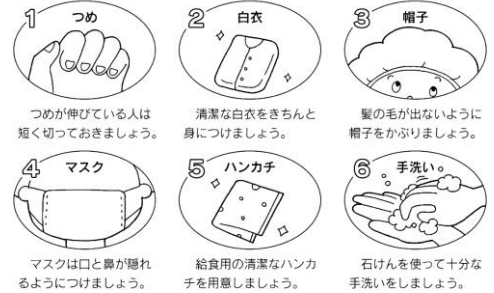
●食べ物の3つのグループをおぼえましょう！  
献立表には、体の中での食べ物の働きに合わせて  
「赤・黄・緑」の3つのグループにわけて表示しています。



毎回の食事で、  
「赤・黄・緑」の3つの  
グループの食べ物がそろって  
いると、食事のバランスが  
整いやすくなります。

ご家庭の食卓でもぜひ確認  
してみてください。

## 給食当番の身支度・準備 6つのポイント



## 保護者の方へ

・給食時には、ランチョンマットを使用しますので、忘れずに持たせてください。  
・給食当番の白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンかけのご協力をお願いいたします。