日／曜	献立名		おもな材料 血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし
19／水	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	けんちん汁		油揚げ　豆腐　白みそ	ごぼう　大根　人参 つきこんにゃく　長ねぎ	大豆油	醤油　酒　かつおだし 昆布だし
	たらフライ		たら		パン粉　小麦粉　大豆油	塩　こしょう
	塩もみキャベツ			キャベツ　人参		塩
20／木	小型コッペパン	牛乳	スキムミルク　卵 牛乳		小麦粉　砂糖 バター	塩
	スパゲティナポリタン		豚肉	玉ねぎ　しめじ　ピーマン トマト	スパゲティ　大豆油 砂糖	ケチャップ　塩 ウスターソース　こしょう
	大根のごまドレッシングサラダ			大根　ほうれん草	ごま　サラダ油	醤油　りんご酢　塩 こしょう
	焼きプリンタルト		卵　加工乳 スキムミルク		小麦粉　砂糖 マーガリン	塩
21／金	ごはん　和食の日	牛乳	牛乳			
	さつま汁　いい日本食の日献立		鶏肉　豆腐　白みそ	ごぼう　大根　人参 つきこんにゃく　長ねぎ	さつまいも	煮干しだし
	鶏肉と大豆の揚げがらめ		鶏肉　大豆		でん粉　大豆油 砂糖　ごま	醤油　酒
	白菜のからしあえ			白菜		醤油　洋辛子
25／火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	カレーラーメン		豚肉　なると	玉ねぎ　長ねぎ ほうれん草　人参 にんにく　生姜	中華麺　小麦粉 大豆油	ラーメンスープ　カレー粉 カレールウ　醤油　塩 こしょう　豚骨だし
	揚げギョウザ③		豚肉	キャベツ　玉ねぎ　にら 生姜	ラード　でん粉　砂糖 小麦粉　大豆油	醤油　塩
	ワッフルドック（チョコ）		卵　豆乳		砂糖　米粉　ココア なたね油　でん粉	
26／水	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	はりはり汁		豚肉　油揚げ	水菜　長ねぎ　しめじ	砂糖	醤油　酒　かつおだし 昆布だし
	野菜うの花フライ		おから　鶏肉	人参　とうもろこし 玉ねぎ　さやいんげん ごぼう	じゃがいも　パン粉 でん粉　砂糖 大豆油　米粉	醤油　かつおだし 塩
	キャベツとツナの炒め物		ツナ（まぐろ）	キャベツ　人参	大豆油	塩　こしょう

※　学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	Kcal	%	%	mg	mg	g	IU	mg	mg	mg	g
月平均栄養価	782	15.4	32.8	427	4.4	2.9	238	0.43	0.55	32	6.7
基準栄養価	830	13～20%	20～30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上

日／曜	献立名		おもな材料 血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし
27／木	ツイストパン	牛乳	スキムミルク　卵 牛乳		小麦粉　砂糖 バター	塩
	マカロニスープ		ウインナー	大根　人参	じゃがいも　マカロニ 大豆油	コンソメ　塩　こしょう 鶏ガラだし
	チキンとブロッコリーのバター醤油ソテー		鶏肉	ブロッコリー	でん粉　大豆油 バター　砂糖	塩　こしょう　醤油 みりん　酒
	りんご			りんご		
28／金		牛乳	牛乳			
	鶏ごぼうごはん		鶏肉　油揚げ	ごぼう　人参	精白米　大豆油　砂糖	醤油　酒
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ　白みそ	玉ねぎ　長ねぎ	じゃがいも	煮干しだし
	たこキャベツカツ		たこ　いとより　卵 あおさ　大豆	キャベツ　生姜	パン粉　小麦粉　米粉 砂糖　大豆油　でん粉	塩　かつおだし

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる