

日	こんだてめい	熱やカのもとなる(エネルギーになる)	体をつくる(血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる(病気をふせぐ)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)	さんこう
10	ソフトめんごもくあんかけきりぼしだいこんのごまあえきよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶらかたくりごま	ぶたにく えび あさり ぎゅうにゅう	にんにくしょうがにんじん たまねぎ しめじ さいちりきりぼしだいこん こまつな きよみオレソ	597 25.6 13.4 2.8	今日から今年度の給食が始まります！今年度も、【安心・安全】な給食を作っていきます！どんな給食が登場するかお楽しみに！！
11	ごはん さわらのてりやきゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎかたくり	さわら ひじきとうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうがキャベツにんじん たまねぎ あおな	543 30.5 18.6 1.8	
14	あげパン ウィンナーとやさいのスープにバナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース パナ	658 21.0 30.6 2.2	大人気のあげパンです！あげパンはシナモン味です！
15	たけのこごはん だいのいそにせんべい ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう せんべい	とりくに あぶらあげ だいのいそ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ(生) グリンピース こぼろ えのきだけ ながねぎ あおな	565 24.7 16.1 2.5	たけのこは生のだけのこを使用する予定です！
16	チキンライス まめとやさいのスープバナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりくに しょうがいんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ パセリ パナ	568 21.0 15.9 2.0	スープにはウィンナーも入っています！
17	みそラーメン(ホットラーメン) はるまき プルーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりごま あぶらはるまき はるまきのかわ こむぎ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ たけのこ プルーン	676 25.7 21.9 2.7	書の旬の野菜をきいたので、香辛きと呼ばれます。
18	ごはん ししゃものひものひじきのいりにりきゅうじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま	ししゃも とりくに ひじき だいのいそ やどうら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こぼろ しめじ ながねぎ	575 25.7 22.4 2.3	利休汁は、ごまが入った汁物です！
21	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎ	ぶたにく しょうがいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリンピース バインかん みかんかん おろそうかん	644 22.6 19.9 1.8	新1年生の給食が始まります！
22	そぼろごはん どさんこじるバナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも パター	とりくに たまご あぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん コーン ながねぎ パナ	614 23.4 18.9 2.1	どさんこ汁は、北海道で有名な食材がたくさん入った汁物です！
23	ピピンバ わかめとだいこんのスープきよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら さとう ごま アーモンド かたくり	ぎゅうにく ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな きよみオレソ	577 24.4 20.3 2.2	ピピンバは、歯ごたえ/ツググンのアーモンド入り！
24	ふじさわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりくに たいす ぎゅうにゅう	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリンピース	661 35.2 29.2 2.5	麻沢産がたっぷり入った「ふじさわランチ」です！
25	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんびょうのたまごとじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくり	ちりめんじゃこ ぶたにく いり だいのいそ なまあげ たまご ぎゅうにゅう	かんそう あおじそ にんじん たまねぎ グリンピース かんびょう えのき だけ こねぎ	605 27.9 20.8 2.3	じゃこ・ごま・青じそが入ったじゃこごはんです！

日	こんだてめい	熱やカのもとなる(エネルギーになる)	体をつくる(血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる(病気をふせぐ)	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g)	さんこう
28	ソフトフランスパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パター こむぎ こなま クリーム	ベーコン とりくに チーズ だっしん ぶたにく ぎゅうにゅう しょういんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ きよみ いんげん コーン きよみ オレソ	587 25.6 22.5 2.5	ソフトフランスパンは、書だるまの形をしたモチモチのパンです！
30	ごはん かつおとだいのごまがらめ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくり こあぶら さとう ごま	かつお だいのいそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ こぼろ にんじん だいこん しらたき えのき だけ こねぎ	638 32.0 23.2 1.9	カツオの刺は春と秋の2回あります！


白衣について

給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンがけをお願いします。ボタンが取れそうなときは、修繕などをお願いします。


食育啓発冊子 大切です！食生活

食習慣は、子どものころの習慣がその後に大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。




QRコードを作成しましたので、見てください！



給食当番 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 清潔な白衣を着ている
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切っている

体調が悪いときは先生に伝えましょう！



©少年写真新聞社2025