

# 5月 給食だより



ひがしすぢょうがっこうきゅうしよく  
東伊豆町学校 給 食 センター

風薫るすがすがしい季節になりました。

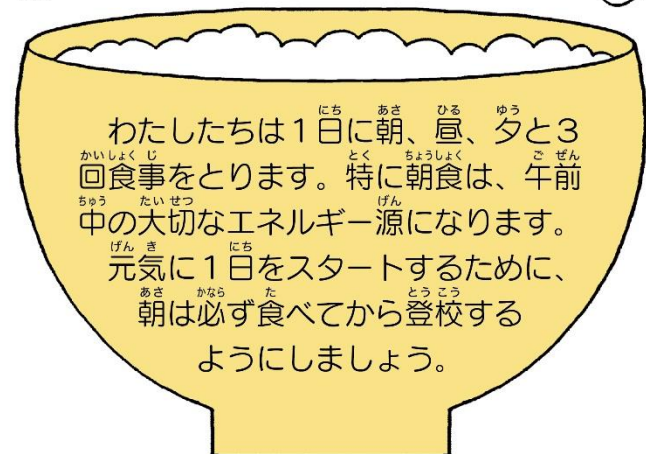
新年度がはじまり1ヵ月が過ぎようとしています。新しい学年やクラスにはもう慣れましたか？

季節の変わり目のこの時期は、「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、疲れが出やすく体調を崩しやすくなります。これを防ぐため、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です！

また、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間も作れると良い

## しっかり食べよう朝ごはん！あなたは毎日食べていますか？

元気な1日は朝食から！



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



## 朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



## 5月5日 こどもの日



5月5日は“こどもの日”で「端午の節句」です。

子ども達の幸せと健やかな成長を願い、各家庭でこいのぼりをたてたり、

「かしわ餅」や「ちまき」などを食べてお祝いします。

「かしわ餅」は、端午の節句に食べる定番のお菓子で、かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起をかついだものとされています。

関西地方では、もち米やうるち米などを使って作り、笹を巻いて蒸した「ちまき」を食べたり、

北海道や東北地方では、米粉と砂糖で作った、葉っぱの形をした「べこもち」を食べるなど

地方によって食べるものが違います。他にどんなお菓子や料理が食べられているか

調べてみるのもおもしろいですね！

かしわ餅



ちまき

## 献立紹介 ～若竹汁～

今年度もおたよりで、給食のレシピをお伝えします。

今月は、旬のタケノコを使った「若竹汁」を紹介します。ご家庭で作ってみてください！



### 【材料4人分】

|        |      |
|--------|------|
| たけのこ水煮 | 40g  |
| 乾燥わかめ  | 2g   |
| 絹ごし豆腐  | 80g  |
| みつば    | 12g  |
| かつお節   | 12g  |
| 醤油     | 小さじ1 |
| 塩      | 1.5g |
| みず     | 520g |

### 【作り方】

#### ①（下準備）

たけのこ、豆腐は食べやすい大きさに切り、みつばは1cm程に刻む。わかめは水で戻してひとくち大に切る。

#### ②（ダシをとる）

鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れて1～2分待ち、かつお節がなべの底に沈んだら静かにざるでこす。

#### ③（煮る）

とったダシに、たけのこ、豆腐、わかめを入れ火を通す。

#### ④（仕上げる）

醤油、塩で味をつけみつばを入れて完成。

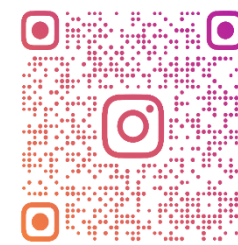
## 給食のInstagramを始めました！

東伊豆町の学校給食の写真を投稿していますのでご覧ください。

（⇒アカウント：higashiizu\_gakko\_kyushoku）

※右にあるQRコードを、お持ちの携帯電話のカメラで読み取っていただくとアクセスできます。

※担当者の出張等により当日の更新ができない場合があります。ご了承ください。



HIGASHIIZU\_GAKKO\_KYUSHOKU



| 日                               | 曜 | 献立名                                                                                 |                                                                                     |                                           | 赤（おもに血や肉になる）           | 黄（おもに熱や力になる）                     | 緑（おもに体の調子を整える）                | 小学校      |            | 中学校         |           | 給食のない学校 |
|---------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------|------------|-------------|-----------|---------|
|                                 |   | 主 食                                                                                 | 牛乳                                                                                  | 副食（おかず・デザート）                              | 肉・魚・豆・海藻など             | 主食・油・砂糖など                        | 野菜・きのこ・果物など                   | 熱量 kcal  | たんぱく質 kcal |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  |                               | たんぱく質(g) | ※ Ca (mg)  | たんぱく質(g)    | ※ Ca (mg) |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  |                               | 脂肪 (g)   | 塩分(g)      | 脂肪 (g)      | 塩分(g)     |         |
| 1                               | 木 |    |    | ハヤシライスソース<br>ポイルやさい<br>ごまドレッシング<br>バナナ    | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 704      | 846        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく                   | あぶら パター                          | にんじん たまねぎ にんにく                |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | キャベツ もやし コーン                  |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | さとう あぶら ごま             | にんにく                             |                               |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | バナナ                              | 22.7                          | 282      | 27.0       | 298         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 2.6                           | 23.7     | 3.2        |             |           |         |
| 2                               | 金 |    |    | いわしのかばやき<br>しおこんぶあえ<br>わかだけじる<br>かしわもち    | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 612      | 738        | 端午の節句<br>献立 |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | いわし                    | でんぶん                             |                               |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | こんぶ                    | ごまあぶら                            | キャベツ きゅうり にんじん                |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とうふ わかめ けすりぶし          | たけのこ みつば                         | 24.4                          |          |            |             | 305       | 29.0    |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | あんこ                    | しょうしんこ さとう                       | 12.7                          | 1.9      | 14.0       | 2.5         |           |         |
| 5                               | 月 | こどもの日                                                                               |                                                                                     |                                           |                        |                                  |                               |          |            |             |           |         |
| 6                               | 火 | 振替休日                                                                                |                                                                                     |                                           |                        |                                  |                               |          |            |             |           |         |
| 7                               | 水 |    |    | カレーソース<br>フレンチサラダ<br>ニューサマーオレンジ           | (ぎゅうにゅう)               | ソフトめん                            |                               | 659      | 829        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく                   | あぶら                              | にんじん たまねぎ にんにく しょうが           |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | あぶら さんおんとう                       | にんじん キャベツ きゅうり コーン            |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | ニューサマーオレンジ                    |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 24.5                          | 303      | 30.2       | 323         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 26.4                          | 2.3      | 31.9       | 3.0         |           |         |
| 8                               | 木 |    |    | とりのからあげ<br>わかめあえ<br>みそじる                  | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 676      | 830        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とりにく                   | あぶら かたくりこ                        | にんにく                          |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | わかめ ツナ                 | ごま さんおんとう                        | キャベツ レタス コーン                  |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とうふ けすりぶし かつおぶし        | なめこ えのき ねぎ                       | 23.6                          |          |            |             | 2.2       | 27.6    |
| 9                               | 金 |    |    | すぶた<br>ワントンスープ<br>スライスパイン                 | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 636      | 793        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく                   | かたくりこ あぶら さとう                    | しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ビーマン |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とりにく ワンタン              |                                  | にんじん もやし しいたけ                 |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | パイ                            |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 23.7                          | 259      | 28.4       | 275         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 14.9                          | 2.1      | 17.1       | 3.0         |           |         |
| 12                              | 月 |    |    | おこのみあげ<br>ごぼうサラダ<br>やさいスープ<br>いちごジャム      | (ぎゅうにゅう)               | しょくパン                            |                               | 639      | 804        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | いか ウインナー               | じゃがいも かたくりこ あぶら さとう              | しょうが                          |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ツナ                     | マヨネーズ                            | ごぼう きゅうり にんじん                 |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ベーコン                   |                                  | キャベツ にんじん たまねぎ ほれんそう          |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | みずあめ さとう                         | 22.5                          | 294      | 27.6       | 317         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 30.4                          | 2.3      | 37.7       | 3.2         |           |         |
| 13                              | 火 |  |  | ボークシュウマイ<br>ハンサンスウ<br>マーボーどうふ             | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 688      | 838        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく とりにく たら だいず だいずこ  | でんぶん さとう こむぎこ                    | たまねぎ                          |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | はるさめ                   | さんおんとう ごまあぶら                     | キャベツ きゅうり にんじん もやし            |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とうふ ぶたにく               | あぶら さとう かたくりこ                    | たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが      |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 27.7                          | 326      | 32.5       | 353         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 20.8                          | 2.4      | 24.3       | 2.9         |           |         |
| 14                              | 水 |  |  | くろはんべんフライ<br>おかかあえ<br>きつねじる               | (ぎゅうにゅう)               | うどん                              |                               | 589      | 719        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぎょにく たまご あおさ           | さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん            | たまねぎ しょうが                     |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | かつおぶし                  |                                  | キャベツ にんじん もやし                 |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とりにく あぶらあげ けすりぶし かつおぶし | さとう                              | にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ         |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 26.7                          | 346      | 32.0       | 367         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 22.9                          | 2.6      | 26.4       | 3.0         |           |         |
| 15                              | 木 |  |  | いわしのうめに<br>すじょうゆあえ<br>いなとりふうけんちんじる        | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 584      | 714        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | いわし                    | さとう かたくりこ                        | うめ しそ                         |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | さとう ごまあぶら ごま                     | だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう         |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とうふ けすりぶし              | さといも ごま                          | だいこん にんじん ほうれんそう              |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 23.3                          | 373      | 28.1       | 416         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 16.9                          | 1.7      | 19.3       | 2.2         |           |         |
| 16                              | 金 |  |  | キャベツのやきにくふう<br>ちゅうかサラダ<br>にらたまスープ         | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 579      | 752        | 幼稚園         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく                   | あぶら かたくりこ さとう ごま                 | キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが      |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | さとう ごまあぶら                        | もやし にんじん                      |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | たまご けすりぶし              | にら たまねぎ                          | 14.7                          |          |            |             | 2.2       | 16.8    |
| 19                              | 月 |  |  | さかなのマヨネーズやき<br>コールスローサラダ<br>ポトフ           | (ぎゅうにゅう)               | こくとうパン                           |                               | 593      | 909        | 稲取小         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ホキ ぎゅうにゅう              | パンこ マヨネーズ                        | たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ          |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | さんおんとう コールスロードレッシング              | キャベツ きゅうり にんじん コーン            |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ウインナー                  | じゃがいも                            | にんじん たまねぎ                     |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 26.5                          | 330      | 32.0       | 364         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 23.0                          | 2.4      | 27.7       | 3.2         |           |         |
| 20                              | 木 |  |  | チキンカレー<br>コーンサラダ<br>ふくじんづけ                | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 726      | 707        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とりにく                   | じゃがいも あぶら こむぎこ                   | にんじん たまねぎ にんにく                |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | さとう あぶら                          | キャベツ コーン レモン                  |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | さとう                              | だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ     |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 21.4                          | 282      | 25.8       | 300         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 24.5                          | 2.1      | 29.5       | 2.8         |           |         |
| 21                              | 水 |  |  | あげぎょうざ<br>ピリカラサラダ<br>とんこつラーメンスープ          | (ぎゅうにゅう)               | ちゅうかめん                           |                               | 572      | 749        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく                   | でんぶん あぶら さとう こむぎこ だいず            | キャベツ たまねぎ にら しょうが             |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく      |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく やきぶた なんと          | にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ メンマ |                               |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 24.7                          | 294      | 29.4       | 312         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 20.2                          | 2.6      | 23.3       | 3.3         |           |         |
| 22                              | 木 |  |  | ミートオムレツ<br>トマトケチャップ<br>にくだんごスープ<br>りんごゼリー | (ぎゅうにゅう) ウインナー         | こめ あぶら                           | マッシュルーム たまねぎ コーン              | 630      | 977        | 熱川中         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | たまご とりにく ぶたにく          | さとう あぶら パンこ でんぶん                 | たまねぎ にんじん                     |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | さとう                              | トマト たまねぎ                      |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | つくね                    |                                  | にんじん ほうれんそう                   |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | さとう                              | 22.4                          | 349      | 25.8       | 379         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 20.1                          | 2.4      | 22.7       | 3.1         |           |         |
| 23                              | 金 |  |  | にくじゃが<br>ししゃもフライ<br>からしあえ                 | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 701      | 748        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく しらたき かつおぶし        | じゃがいも あぶら さとう                    | にんじん たまねぎ                     |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ししゃも                   | こむぎこ パンこ                         |                               |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | さとう                              | にんじん キャベツ ほうれんそう              |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 23.6                          | 360      | 36.4       | 543         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 19.3                          | 1.8      | 27.6       | 3.0         |           |         |
| 26                              | 月 |  |  | やきそば<br>おかかマヨネーズあえ<br>マヨネーズ<br>ようふうかきたまじる | (ぎゅうにゅう)               | せわりパン                            |                               | 588      | 750        | 幼稚園         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく                   | ちゅうかめん あぶら さとう                   | キャベツ にんじん たまねぎ                |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | かつおぶし                  |                                  | ブロッコリー キャベツ                   |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | たまご                    | あぶら さとう                          |                               |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        | じゃがいも かたくりこ                      | ほうれんそう たまねぎ にんじん              | 23.6     | 329        | 31.5        | 363       | ふるさと給食  |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 23.2                          | 2.5      | 26.8       | 3.5         |           |         |
| 27                              | 火 |  |  | キャベツいりつくね<br>ツナあえ<br>けんちんじる               | (ぎゅうにゅう)               | こめ わかめ                           |                               | 587      | 787        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とりにく ぶたにく かつおぶし        | でんぶん さとう                         | キャベツ しょうが えんどうまめ              |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ツナ                     | さんおんとう                           | ほうれんそう キャベツ                   |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とうふ けすりぶし              |                                  | だいこん にんじん ほうれんそう              |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 23.5                          | 464      | 29.7       | 581         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 17.9                          | 2.3      | 22.6       | 3.2         |           |         |
| 28                              | 水 |  |  | ちくわのいそべあえ<br>こうみあえ<br>ごもくじる               | (ぎゅうにゅう)               | うどん                              |                               | 644      | 718        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぎょにく あおさ               | さとう こむぎこ あぶら                     |                               |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | かつおぶし                  | さんおんとう ごまあぶら                     | キャベツ ほうれんそう                   |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | とりにく けすりぶし かつおぶし       | さとう                              | にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ         |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 28.1                          | 301      | 33.9       | 321         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 25.9                          | 2.6      | 29.6       | 3.0         |           |         |
| 29                              | 木 |  |  | あつあげのチリソース<br>ひじきナムル<br>わかめスープ            | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 582      | 826        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | あつあげ                   | さとう かたくりこ あぶら                    | ねぎ にんにく しょうが                  |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ひじき                    | さとう ごまあぶら                        | もやし にんじん きゅうり                 |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | わかめ なんと                | ごまあぶら                            | ねぎ                            |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 21.1                          | 409      | 25.2       | 464         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 17.5                          | 2.3      | 20.4       | 2.8         |           |         |
| 30                              | 金 |  |  | さかなのやさしいあんかけ<br>なっとう<br>とんじる              | (ぎゅうにゅう)               | むぎごはん                            |                               | 660      | 826        | 熱川中         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ホキ                     | かたくりこ あぶら さとう                    | にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ もやし     |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | だいず                    | さとう ごま                           |                               |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           | ぶたにく こんにゃく かつおぶし       | さといも あぶら                         | ごぼう だいこん にんじん ねぎ              |          |            |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 29.5                          | 307      | 35.5       | 339         |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  | 20.3                          | 2.4      | 24.9       | 2.8         |           |         |
| 文部科学省基準値（小学校3・4年生対象）<br>（中学生対象） |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  |                               | 650      | 830        |             |           |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  |                               | 24       | 350        | 270~415     | 450       |         |
|                                 |   |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                        |                                  |                               | 21       | 2.0g未満     | 18.5~27.7   | 2.5g未満    |         |

＊（ぎゅうにゅう）・・・飲用牛乳を表しています。

＊ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

＊ 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

＊ 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。