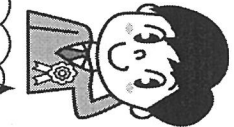


日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名										栄養価	
		体をつくるものになる(赤)				体の調子を整えるものになる(緑)				エネルギーのものになる(黄)		エネルギー	たんぱく質
		たんぱく質	無機質			ビタミン				炭水化物	脂質	小学校	中学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
7 (水)	米粉パン ごまドレッシングサラダ	牛乳	スキムミルク	にんじん	ラッコリー	りんご キャベツ しめじ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米粉パン じゃがいも さとう	ピーナツ ごま油	621 23.5	773 28.9		
8 (木)	ごはん 牛肉コロッケ	牛乳	けの汁 野菜のアーモンド和え	にんじん	ねぎ	だいこん キャベツ ごぼう わらび	ごま油 きゅうり しらたき	米粉 さとう	油 7-モン	667 21.2	794 24.6		
9 (金)	はちみつパン オニオンミルクスープ 春キャベツとスナッパ	牛乳	タンポリーチキン	にんじん	パセリ	だいこん キャベツ ごぼう じゃがいも	ごま油 きゅうり しらたき	油 バター	643 27.8	806 34.2			
12 (月)	ごはん さばのしモノソースかけ	牛乳	そぼろ汁 つわの炒め煮	にんじん	ねぎ	だいこん ごま油 しめじ	ごぼう きゅうり しらたき	油 さとう	651 27.5	780 31.2			
13 (火)	ごはん 浦上そぼろ	牛乳	わらびとだけこのみそ煮	にんじん	いんげん	あまなつ たまねぎ ごぼう わらび	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	613 22.5	761 27.8			
14 (水)	コッペパン ポテトミートソース	牛乳	カレーソース キャベツデイズ	にんじん	ほうれんそう	キャベツ しめじ	ごま油 きゅうり しらたき	油 バター	643 25.6	795 30.8			
15 (木)	赤飯 とりにと野菜のアーモンドみそからめ	牛乳	若竹汁 ムース	にんじん	ピーマン	たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごま油 きゅうり しらたき	油 7-モン	712 23.5	821 26.7			
16 (金)	レーズンパン 春野菜の卵スープ 海そうのドレッシング和え	牛乳	ポテトとツナのチーズ焼き	にんじん	アスパラガス	たまねぎ きゅうり えだまめ	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	609 26.3	766 32.3			
19 (月)	ごはん 牛乳	がめ煮	ぶた肉と春雨の炒め物	にんじん	きぬさや	ごま油 きゅうり えだまめ	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	624 23.5	779 28.3			
20 (火)	ごはん あじのカレーライ	牛乳	かきたま汁 大豆サラダ	にんじん	ねぎ	ごま油 きゅうり えだまめ	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	619 23.9	751 27.8			
21 (水)	コッペパン 干しだいこんのサラダ	牛乳	スパゲッティミートソース	にんじん	トマト缶	バナナ きゅうり ごま油	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	675 24.6	884 31.6			
22 (木)	ひじきごはん ハンバーグの野菜あんかけ	牛乳	新たまねぎのみそ汁	にんじん	ねぎ	ごま油 きゅうり えだまめ	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	648 25.8	824 31.8			
23 (金)	パンパン はくさいと手作り肉団子のスープ 大豆と小魚の揚げ煮	牛乳	ミートソース	にんじん	パセリ	ごま油 きゅうり しらたき	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	600 27.5	756 33.8			
26 (月)	ごはん さばの塩焼き	牛乳	肉じゃが もやしのごま酢あえ	にんじん	グリンピース	ごま油 きゅうり しらたき	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	656 25.9	799 29.2			
27 (火)	チキンカレーライス	牛乳	春野菜のサラダ	にんじん	アスパラガス	ごま油 きゅうり しらたき	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	635 18.8	792 22.4			
28 (水)	食パン オムレツ	牛乳	ミネストローネ マヨネーズ	にんじん	パセリ	ごま油 きゅうり しらたき	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	626 24.2	796 28.5			
30 (金)	黒ざとうパン ちくわのいそべ揚げ	牛乳	五目うどん コロコロきゅうり	にんじん	ねぎ	ごま油 きゅうり しらたき	ごま油 きゅうり しらたき	油 さとう	590 24.6	812 32.5			

入学。進級 おめでとうございます！



ピカピカの新生活を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうち

元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することとで、成長期の子どもの心と体の発達を支えていきます。1年間よろしくお願



おいしい給食をお届けします

ひらどろまん、新たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、のこ、つわ、わらび、スナッパ、えんどう、グリンピース、アスパラガス、ねぎ、ミニトマト、あまなつ

今月の平戸産



給食では、地産地消・県産品使用を推進しています！

＜ 献立について ＞

- 8 日： 中学 1 年生給食開始、けの汁（青森県の郷土料理）
- 13 日： 浦上そぼろ（長崎市の郷土料理）
- 14 日： 小学 1 年生給食開始
- 15 日： 進級・入学お祝い給食…… 赤飯・デザート
- 19 日： 毎月 19 日は食育の日です。食育の日は、全国の郷土料理を給食に取り入れ、学校にばく通信を配布して紹介をしています。

※ つわ、わらび、だけのこなど、平戸産の旬の食材で春を味わいます！

令和3年度の給食費は、
小学生 月額 4,300円
中学生 月額 5,000円 です。

みなさまからお預かりした給食費は、全額を食材料費として使っております。納付期限を守ってお支払いください。届きましたら、必ずご確認ください。給食費の納入は、口座振替のみとなります。口座振替の手続きがまだお済みでない方は、市内の金融機関にて口座振替の手続きをお願いします。（5月～3月までの11か月間引き落としをおこないます。）