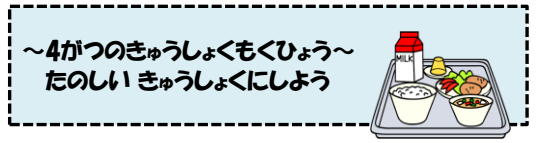


献立表

りょうりのしゅるいがわかるようにこのじゅんばんにすこしずつおぼえてみましょう！

日	主食	汁物 主菜 副菜	あかの なかま 血や肉や骨になるもの		きの なかま 熱や力になるもの		みどりの なかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜など→)			
16 木	ホットドッグ	りんごゼリー	ウインナー、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、かんてん	パン、さとう、じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、かぶ、セロリー、りんご	560 kcal 28.8 g 18.9 g 2.2 g	
17 金	チキンカレー	きよみオレンジ	とりにく、ツナ	にゅうさんきん、いんりょう	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、きよみオレンジ	603 kcal 19.6 g 15.8 g 1.7 g	
20 月	ちゅうかおこわ	きよみオレンジ	はるやさいのスープに、ならまんじゅう、くきわかめのごまふうみ	とりにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、くきわかめ	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん、ぎょうぎのかわ、はるさめ	あぶら、ごま	にんじん、にら、チンゲンサイ	567 kcal 21.3 g 16.7 g 2.2 g	
21 火	カラフルピラフ	ミートローフ	やさいスープ	ツナ、ぶたにく	こめ、むぎ、パンこ、こむぎこ	あぶら	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ	しろぶどう、ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、しょうが、もやし	555 kcal 17.9 g 12.7 g 2.0 g	
22 水	マーボーどん	こんにやくサラダ	はるやさいのサラダ	とうふ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん、こんにやく	あぶら、ごま	にら、にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、みかん、パイナップル、もも、りんご	614 kcal 21.6 g 18.4 g 1.6 g
23 木	ごまごはん	わかたけじる	わかたけじる	みそ、メルルーサ、かまぼこ	ぎゅうにゅう、チーズ、わかめ	こめ、むぎ、さとう	ごま、あぶら	にんじん、ピーマン、あかパプリカ	ながねぎ、しょうが、ふきのとう、たまねぎ、きパプリカ、えのきたけ、たけのこ	544 kcal 28.7 g 15.5 g 2.2 g
24 金	ミートソーススパゲティ	はるやさいのサラダ	はるやさいのサラダ	ぶたにく、だいず、たまご	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、さとう、こむぎこ	あぶら、バター	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし	669 kcal 26.6 g 25.2 g 1.9 g
27 月	さとうあげパン	スプリングサラダ	ポークビーンズシチュー	えび、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、くきわかめ	パン、さとう、じゃがいも、こむぎこ	あぶら	アスパラガス、にんじん、トマト	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、しめじ	615 kcal 27.4 g 24.9 g 2.4 g
28 火	ごはん	みそけんちん	みそけんちん	たまご、とりにく、かつお、あぶらあげ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき、わかめ	こめ、さとう、こんにやく	あぶら	にんじん、ほうれんそう、ごまつな	たまねぎ、はくさい、だいこん、ごぼう、ながねぎ	608 kcal 29.0 g 21.3 g 1.6 g
30 木	たけのこごはん	じゃがいもみそ	じゃがいもみそ	あぶらあげ、あじ、かつお、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	あぶら	さやえんどう、にんじん、ごまつな	たけのこ、たまねぎ、はくさい、ながねぎ	580 kcal 29.2 g 17.6 g 2.5 g

～今年度も、田無第二中学校と親子給食です～
※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。



16日(木) 1年生 初めての給食
1年生のみなさんへ
初めての給食、初めての給食当番、ドキドキがいっぱいですね。
友達と協力して、準備から片付けまで一生懸命 取り組みましょう。
給食には苦手なものが出るかもしれませんが、おいしいものもたくさん出ます！まずは、【一口チャレンジ】から始めてみましょう。
色々な味を知って、少しずつ好きなものが増えていくとよいですね。
給食のこと、栄養士の「長谷川先生」とたくさんお話ししましょう！
1年間、よろしくお願ひします

令和8年度も
給食費は無償となります。

特に、【果物】や【ナッツ類】が、
アレルゲンとなる
ケースが増えています。

食物アレルギーについて

近年、学校での食物アレルギー新規発症による事故が増えています。食物アレルギーは、体にとって不利益な症状をおこし、最悪の場合、死に至ります。
献立表をご覧いただき、今までお子様が食べたことがない食材がありましたら、一度ご家庭で試していただきますよう、ご協力をお願いいたします。
また、ご不明な点がございましたら、遠慮なく栄養士までご相談ください。

