



日	曜日	献立名	血や肉となるもの (赤の食品)	働く力となるもの (黄色の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	栄養価	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	水	ウインナーピラフ リヨネーズポテト たまごスープ	ウインナー ベーコン たまご	こめ むぎ パター こめあぶら じゃがいも パター こめあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ コーン しめじ たまねぎ たまねぎ	656	22.9
10	木	ごはん カレーふうみのにくじゃが なのはなあえ	ぶたにく さつまあげ たまご	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ ほうれんそう	571	24.1
11	金	ロールパン チリコンカン・ウインナー ポテトスープ	だいた ぶたにく ウインナー ぶたにく	パン こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	635	33.8
14	月	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのいために とんじる	さつまあげ ぶたにく とうふ	こめ むぎ さけ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう はねぎ こんにゃく	571	27.3
15	火	ごもくとりめし ぶどうまめ はるキャベツのみそしる	とりにく あぶらあげ だいた なまあげ	こめ むぎ さとう	にんじん ほししいたけ しらたき キャベツ たまねぎ	592	27.5
16	水	コーンピラフ サイコロスープ フルーツのヨーグルトあえ	とりにく ウインナー ヨーグルト	こめ むぎ パター こめあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン にんじん だいこん たまねぎ はくさい みかん パイン おうとう	590	23.0
17	木	ハヤシライス キャベツのごまいりサラダ	ぶたにく チーズ ハム	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく にんじん キャベツ きゅうり	633	25.2
18	金	小学校:遠足 中学校:お弁当の日					
21	月	たけのこごはん いそべに みそけんちんじる	あぶらあげ だいた ちくわ ひじき なまあげ	こめ むぎ さとう こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん たけのこ にんじん にんじん だいこん はくさい しめじ	578	25.8
22	火	ごはん なまあげのちゅうかに やさいのごまあえ	ぶたにく なまあげ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん ごま さとう	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが にんじん ほうれんそう はくさい もやし	591	24.9
23	水	ごはん にらにくじゃが はるさめスープ	ぶたにく ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ にら しょうが にんじん たまねぎ もやし はねぎ しょうが	612	19.6
24	木	4がつおたのしみこんだて	ぶたにく たまご わかめ とうふ だっしふんにゅう	こめ むぎ ごま こめあぶら ごまあぶら さとう プリンのもと パター ホイップクリーム	にんじん こまつな もやし しょうが にんにく たまねぎ	696	30.3
25	金	マーガリンパン はるやさいのシチュー あまなつりフレンチサラダ	とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう	パン マーガリン さとう じゃがいも こむぎこ パター こめあぶら こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり あまなつ	645	25.6
28	月	ひじきごはん ごもくまめ ピリからみそしる	とりにく あぶらあげ ひじき だいた さつまあげ ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん しらたき にんじん ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はくさい しめじ	589	28.7
30	水	ごはん こうやどうふのたまごとし こうみあえ	とりにく たまご こうやどうふ かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり こまつな	592	27.5

※都合により、献立を変更する場合があります。

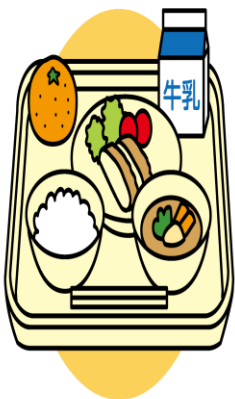
ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。



熱海市では、「0(ゼロ)のつく日は家族(みんな)でごはん」として、毎月10・20・30日に「共食」をすすめています。「共食」とは、家族そろって食事をとることをいひます。いつもは時間がばらばらだったりして家族そろって食べられないご家庭でも、「0(ゼロ)のつく日は家族(みんな)でごはん」で食事を楽しめるといいですね。



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



毎月19日は「食育の日」です。給食では、旬の食材や地場産物を取り入れ、食事マナーを見直す日として呼びかけます。ご家庭でも食について話題にしてみてはいかがでしょうか。



9日(水)から給食が始まります。給食着(エプロン)、帽子(バンダナ)、マスクの準備をお願いします。給食着や帽子のサイズが合っているか、ボタンがついているか、ゴムはゆるくないか確認をお願いします。

