

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
10 (月)	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ 福神づけ	牛肉 とりレバー 牛乳	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし カラーピーマン 福神づけ いよかん なつみかん ゆず果汁	米 麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ さとう	小 670 中 801	果物
11 (火)	ちりめん入りチャーハン 牛乳 いわしのカリカリフライ 春雨スープ	牛乳 いわし ベーコン ちりめん ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ えだまめ たけのこ チンゲンサイ とうもろこし	米 麦 春雨 サラダ油 あげ油 水あめ 米粉 でん粉 じゃがいも 米パン粉	小 652 中 806	牛乳・乳製品
12 (水)	野菜ラーメン 牛乳 シューマイ わかめともやしのナムル	なると 牛乳 ぶた肉 わかめ なると	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし めんま 紅しょうが なら きゅうり もやし にんじん	ごま油 さとう 中華めん 小麦粉 パン粉 でん粉	小 618 中 756	大豆・大豆製品
13 (木)	黒とうパン 牛乳 さけの花園焼き 青のりこふきいも コンソメスープ	牛乳 さけ みそ とり肉 青のり	とうもろこし にんじん ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ チンゲンサイ	パン 黒ざとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	小 655 中 805	淡色野菜
14 (金)	【あかいわの日】 そばろ丼 牛乳 いものこ汁	とり肉 たまご 牛乳 ぶた肉 油あげ	しょうが えだまめ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 白ねぎ	米 麦 さとう さといも	小 702 中 842	海藻類
17 (月)	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 赤だし お祝いいちごゼリー	あずき 牛乳 さわら とうふ わかめ みそ 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ いちご	米 もち米 じゃがいも さとう 水あめ	小 629 中 747	緑黄色野菜
18 (火)	ごはん 牛乳 がんもどきのふくめ煮 和風サラダ	牛乳 とり肉 がんもどき ちくわ	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう ドレッシング	小 649 中 778	果物
19 (水)	山菜うどん 牛乳 ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	わかめ 牛乳 とり肉 油あげ ちくわ あおさ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり 干ししいたけ なめこ たけのこ わらび みずな えのきたけ 山うど	うどん あげ油 でん粉 小麦粉 さとう	小 611 中 762	いも類
20 (木)	コッペパン 牛乳 じゃがいもとアスパラの豆乳シチュー ひよこ豆とツナのサラダ りんごジャム	牛乳 とり肉 豆乳 みそ ツナ ひよこ豆	にんじん たまねぎ アスパラガス マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり りんご	パン 水あめ じゃがいも サラダ油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ さとう アレルギーフリーホワイトウ	小 698 中 853	牛乳・乳製品
21 (金)	みそだれ焼肉丼 牛乳 もやしの梅おかかあえ ミニたい焼き	牛肉 みそ 牛乳 かつおぶし あずき	りんご こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン しめじ ねりうめ	米 麦 さとう はちみつ 小麦粉 米粉	小 672 中 792	小魚
24 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 すきやき こんぶあえ	牛乳 牛肉 とうふ こんぶ	たまねぎ もやし にんじん こんにゃく ごぼう だいこん はくさい 白ねぎ キャベツ	米 麦 さとう	小 628 中 755	果物
25 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き きぬさやのみそ汁 味つけのり	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ のり	たまねぎ パスクラサンピュレ しょうが にんじん えのきたけ さやえんどう	米 麦 じゃがいも	小 637 中 755	貝類
26 (水)	ソフトめんのミートソース 牛乳 イタリアンサラダ みしょうかん	牛肉 ぶた肉 テンペ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ れんこん とうもろこし みしょうかん	ソフトめん さとう ハヤシルウ ドレッシング	小 676 中 805	いも類
27 (木)	ウインナーサンド 牛乳 ポトフ	ウインナー 牛乳 とり肉	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	パン じゃがいも	小 609 中 747	緑黄色野菜
28 (金)	中華丼 牛乳 ひじきサラダ むらさきいもチップス	ぶた肉 えび 牛乳 ひじき	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ もやし とうもろこし ほうれんそう	米 麦 さとう ごま油 でん粉 むらさきいもチップス	小 614 中 745	大豆・大豆製品

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤磐市でとれた「米・もち米・さといも・キャベツ・きゅうり・だいこん・ねぎ・パスクラサンピュレ」を使う予定です。
赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日について【あかいわの日】としています。

学校給食の目標

① 成長期にふさわしい栄養で健康づくり

② 食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ

③ マナーを守り、助け合って楽しく食べる

④ 自然が育む命の恵みに感謝する

⑤ 食を通してつながるさまざまな人たちへの感謝

⑥ 国や各地域に伝わる優れた食文化の理解

⑦ 食べ物を通して社会のしくみを学ぶ

学校給食は、食育の観点から7つの目標をもって、実施しています。