
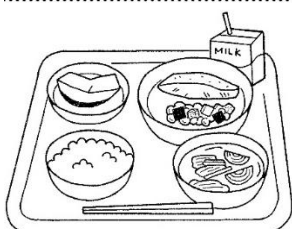


日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校/中学生)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
2	月	ごはん	○	さわらの甘酢あんかけ あすか汁	牛乳 さわら とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ ごぼう はくさい	米 さとう でんぶん 油	623	28.8	18.4	
6	金	ごはん	○	とりと根菜のつくね 大豆入りきんぴらごぼろ	牛乳 とりつくね ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	米 さとう でんぶん 油 ごま ごま油	654	24.5	18.3	
9	月	ごはん	○	はんぺんのいそべあげ ひじきのいため煮	牛乳 はんぺん とり肉 がんもどき 青のり ひじき	にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ	米 天ぷら粉 さとう 油	650	26.8	20.8	
10	火	麦ごはん	○	カレーライス フルーツナタデココ	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ みかん パイン もも	米 押し麦 じゃがいも ナタデココ ゼリー 油 カレールー	660	19.3	17.5	
11	水	ごはん	○	さばのみそ煮 きゅうりのゆかり和え けんちん汁	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ きゅうり だいこん ごぼう 干しいたけ しそ	米 油	635	26.5	21.9	
12	木	小型パン	○	スパゲッティナポリタン ブロッコリーのシーザーサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム	にんじん ピーマン ブロッコリー にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう クルトン ドレッシング ブルーベリージャム	645	23.6	22.5	
13	金	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 おひたし	牛乳 とり肉 あつあげ ちくわ かつお節	にんじん こまつな たけのこ えだまめ こんにゃく はくさい もやし	米 じゃがいも さとう 油	599	23.0	15.3	
16	月	ごはん	○	いわしの煮つけ たけのこのうま煮	牛乳 いわし 牛肉 あつあげ ちくわ	にんじん さやいんげん たけのこ こんにゃく	米 さとう 油	673	27.9	23.6	
17	火	ごはん	○	とり肉のごまがらめ ゆでブロッコリー かきたま汁	牛乳 とり肉 とうふ なた 卵 わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー しょうが たまねぎ えのきだけ	米 さとう でんぶん 油 ごま	629	28.2	20.7	
18	水	ごはん	○	はるまき 野菜のみそいため	牛乳 はるまき ぶた肉 みそ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう 油	704	22.8	25.2	
19	木	麦ごはん	○	貝だくさん牛丼 鳴門わかめのすだち酢和え	牛乳 牛肉 かまぼこ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく しめじ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 押し麦 さとう 油 ごま	595	24.0	17.4	
20	金	ごはん	○	かぼちゃの煮物 やまぶき和え	牛乳 とり肉 卵 さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん こまつな こんにゃく たまねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう 油 ごま	623	22.5	17.2	
23	月	ごはん	○	白身魚のすだち風味 ミニトマト 貝だくさんみそ汁	牛乳 メルルーサ 油あげ みそ わかめ	ミニトマト にんじん ねぎ すだち果汁 たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう じゃがいも 油	643	24.2	19.1	
24	火	ごはん	○	おやこ丼 ごま和え はちみつレモンゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵	にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 さとう 油 ごま はちみつレモンゼリー	688	24.6	17.6	
25	水	ごはん	○	あつあげの中華煮 わかめのナムル	牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ	にんじん こまつな しょうが もやし たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ すだち果汁	米 さとう でんぶん 油 ごま油	627	25.4	19.6	
26	木	食パン	○	セルフハムサンド (ハム、キャベツ、バックマヨネーズ、スライスチーズ) ポテトスープ	牛乳 ハム ベーコン チーズ	にんじん パセリ コーン キャベツ たまねぎ	食パン じゃがいも マヨネーズ	650	25.5	28.0	
27	金	ごはん	○	ごもくあつ焼き卵 切り干し大根のいため煮 のりふりかけ	牛乳 卵 とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん 切り干し大根 たけのこ	米 さとう 油	625	25.8	17.6	
30	月	ごはん	○	豆腐ハンバーグきのこソース 豆乳いりとう汁	牛乳 とうふハンバーグ(とり肉) ぶた肉 油あげ みそ 豆乳	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ ごぼう だいこん はくさい	米 さとう でんぶん 油	599	24.4	15.7	
31	火	玄米 ごはん	○	とりそばろ丼 こまつなとこもちのスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ 干しいたけ	米 玄米 油 さとう もち	675	25.8	22.3	
								平均	642	24.9	19.9
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。

 毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。



給食の栄養

学校給食の食事内容は「児童又は生徒一人当たりの学校給食摂取基準」が定められています。
また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい食事を作っていますので、残さずに食べるようにしましょう。



※栄養価については、小学校/中学生を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

「食育通信」についてお知らせ

毎月19日に発行しております「食育通信」に代わり、令和4年5月からは鳴門市公式ウェブサイト上で、学校給食のレシピを紹介することにいたしました。
旬の食材や地域の食材を使った献立・人気のメニューなどを掲載していきます。

