

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	赤 おもに体をつくる もとなる食品			緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	
1	水	ごはん	○		サバのぶんかぼし こんにゃくとえだまめのいためもの さわかん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかぼし、 ぶた肉、かまぼこ	こんにゃく、えだまめ、 こぼろ、だけのこ、 にんじん、こまつな、 しいたけ	550	24.5	
2	木	ごはん	○		イカのしょうがやき もやしとちくわのあますあえ とんじる	ごはん、ごま、さとう、 じゃがいも、あぶら	牛乳、イカ、ちくわ、 ぶた肉、とうふ、みそ	しょうが、もやし、 きゅうり、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 こぼろ、ねぎ	504	27.9	
3	金	バターロール	○	コーヒー ミルク	フライドチキン コロコロソテー コンソメスープ	パン、かたくりこ、あぶら、 バター、じゃがいも	コーヒーミルク、とり肉、 ウィンナー、ぶた肉	しょうが、にんにく、 とうもろこし、えだまめ、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	549	25.9	
6	月	ちゅうかごはん	○		カニたま もやしとハムのピリからいため トッポキスープ	ちゅうかごはん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 トッポキ	牛乳、カニたま、ハム、 とり肉、とうふ	もやし、えだまめ、 にんにく、たまねぎ、 キムチ、にら、しょうが	581	26.0	
7	火	わかめごはん	○	★ ★	ほしがたコロッケ ツナとキャベツのあえもの たなばたじる たなばたゼリー	わかめごはん、 ほしがたコロッケ、あぶら、 さとう、ゼリー	牛乳、ツナ、とり肉、 かまぼこ	キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう	599	18.5	
8	水	ごはん	○		ぎゅうどん ひじきとだいずのいため にこだますいか	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、牛肉、ひじき、 だいず、あぶらあげ	しらたき、しいたけ、 たまねぎ、しょうが、 すいか、にんじん、 こんにゃく	629	22.3	
9	木	じごなうどん	○	とろろさわ 産	きつねうどん かぼちゃのみつがらめ（2こ） えだまめ ★りんごヨーグルト	うどん、さとう、あぶら、 かたくりこ、バター	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 りんごヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 かぼちゃ、えだまめ	620	24.8	
10	金	ツイストパン	○	ソース	しろみざかなフライ フレッシュサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃがいも	牛乳、しろみざかなフライ、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	525	20.5	
13	月	ごはん	○		とり肉のレモンソース たけのこベーコンのいためもの とろろいりちゅうかスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、 ぶた肉、なると	レモン、だけのこ、 えだまめ、にんにく、 とうがん、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう	563	26.6	
14	火	むぎごはん	○	マヨネーズ	なつやさいカレー ピンクポテトサラダ れいとうみかん	むぎごはん、あぶら、 こむぎこ、バター、 じゃがいも、ピンクポテト、 マヨネーズ	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす、 にんじん、ズッキーニ、 セロリ、しょうが、 にんにく、りんご、トマト、 とうもろこし、みかん	671	23.4	
15	水	ごはん	○	とろろさわ 産	アカウオのたつたあげ こうやどろふのそぼろに きゅうりとたくあんのカクヤ	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アカウオたつたあげ、 ぶた肉、こうやどろふ	たまねぎ、こんにゃく、 にんじん、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 きゅうり、たくあん	621	29.0	
16	木	ちゅうかめん	○	おちや	ジャージャーめん とうもろこし しおあじナムル	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、みそ	おちや、だけのこ、 にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 こぼろ、とうもろこし、 もやし、きゅうり	478	20.9	
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（Tel.2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。							食物アレルギー代替食品 （乳）9日（木） ★りんごヨーグルト →みかんゼリー		平均栄養量	574	24.2

## 給食センターを紹介しま〜す Vol.4

1日約7300食もの給食をつくらしている給食センターでは、沢山の調理員が朝早くから働いています。そんな調理員の日々の仕事ぶりを見てみましょう。

### ●朝が早い！

早い調理員は7時半には出勤し、施設の点検や消毒など、調理前の準備から始まります。広い施設なので準備だけでも大仕事なのです。



### ●下処理が早い！！

沢山の食材を切るのに機械も使いますが、包丁とまな板で素早く同じ形に切りそろえていきます。切り方も食べやすさやおいしく仕上げるためには重要なポイントです。

### ●重いものを持ちたり、混ぜたり力持ち！

大きなかごいっぱい食材を釜に入れたり、大きな釜でカレーを煮込んだり、体力勝負な仕事ばかり。でも、最後は繊細な舌で絶妙なおいしさに仕上げしてくれる職人達です。



### ●夏は暑く、冬は寒くても頑張ります！

調理場には冷暖房がありません。夏は暑い中、火や油を使っている調理、冬は寒い中、冷たい食材に触れたり、いつでもみんな頑張っています！

のこさず  
たべてくれたら、  
うれしいなあ♪



午後は食器や食缶の洗浄作業も大事な仕事の1つです。翌日またおいしく食べてもらえるように、みんなできれいに洗います！おわんにごはん粒がべったりついていると大変なので、きれいに食べてね♪