



早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662

食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111 養正調理場 TEL28-1590 北栄調理場 TEL27-8400

滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスのとれた食事の提供だけでなく、教育活動の中で食育の重要な教材として位置づけられています。クラスの仲間と一緒に食べる毎日の給食から食事のマナーを身に付けたり、地産産物をはじめとする色々な食材や料理に触れたりするなど、様々なことを学んでほしいと考えています。

多治見市学校給食の6つのねらい

多治見市では、子どもたちが、食に関する正しい知識や望ましい食事のあり方を身に付けられるよう、『6つのねらい』をもとに献立を考えています。

旬の食材 を大切にしています

季節感や食材が持つ自然のおいしさを伝えます。



安全でおいしい給食作りを心がけています

安全な食材選びに努めています。衛生面に配慮し、できる限り手作りをしています。



かむことを意識した献立を工夫しています



かむ太郎

かむ習慣を身に付けてもらえるように、カミカミ献立を取り入れています。

日本型の食生活を大切にしています

四季折々の行事食や郷土料理を取り入れています。



魚を使った献立を工夫しています

旬の魚を中心に、いろいろな魚を取り入れています。「今月の魚」をご覧ください。



望ましい食習慣を伝えます

学校給食を通して、望ましい食習慣やマナーを学びます。



献立表のマークについて



かむ太郎

カミカミ献立の日のマーク

かみごたえのある食材を使っている献立です。かむことの大切さを知り、よくかんで食べましょう。



食育の日のマーク

毎月19日は「食育の日」です。栄養、文化、郷土など食に関するさまざまなテーマを取り上げて紹介します。食について興味を持ったり、知識を身につけたりする機会になればと思います。



パクン

やさいをたくさん食べる日のマーク

「たじみ健康ハッピープラン」の推進のためのイメージキャラクターです。やさいの「い」から「1」のつく日に登場します。



たじっこ給食の日

たじっこ給食の日のマーク

多治見市では、地産地消を推進するため、多治見市でとれた食材を給食に使用する取り組みを行っています。多治見市産の食材を使用する日にはこのマークがつきます。

今月の野菜をしらべてみよう！

たけのこ

たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。1日に70センチも伸びると言われるほど一気に成長し、大きくなると竹になります。

「朝掘りをすぐ食べよ」と言われるほど、鮮度で大きく味が変わるため、早めに下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆする際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。



給食では、できるだけ早く処理をしたたけのこを使い「たけのこごはん」を炊く予定です。楽しみにしていてください。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身の魚>
9日(火)たい
17日(水)さけ
25日(木)さわか
<丸ごと食べる魚>
15日(月)ししゃも



給食の野菜メニューを作ってみよう！

ごぼうのソテー



【材料】 4人分

☆ごぼう 100g
☆ピーマン 1個
☆ベーコン 20g

☆塩コショウ 少々
☆しょうゆ 少々
☆いため油 適量

《下準備》

- ①ごぼうは細めの千切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ②ピーマンは種とへたをとり、千切りにする。さっとゆでておくとアクや苦みがとれます。
- ③ベーコンは短冊切りにする。

《作り方》

- ①フライパンに油を熱してベーコンを炒める。
- ②ごぼうを加え、しんなりするまで炒めたら、ピーマンを加える。
- ③塩コショウ、しょうゆ少々を加え、味を調える。

ごぼうを炒めすぎないのがポイントです。歯ごたえを残して仕上げ、よくかんで食べましょう。



令和6年4月

しょうがっこう もりつけず

昭和調理場 滝呂小学校 北栄調理場 池田小学校

月	火	水	木	金
にゅう がく しん きゅう 入学・進級おめでとう				
8	9	10	11	12
	しゅく 祝 にゅうがく 入学	チンゲンサイのサラダ すぶた ちゅうかスープ 〔主食〕 むぎごはん	はんぺんのしょうがだれかけ れんこんきんぴら とうふのみそしる 〔主食〕 はつがげんまいゆかりごはん	えびのてんぷら おいおいゼリー ブロッコリーのおかかあえ 〔主食〕 せきはん(ごましお)
15	16	17	18	19
やきししゃも つぼづけあえ にくじゃが 〔主食〕 むぎごはん	ポイルキャベツ トンカツ(たれバツづけ) オニオンスープ 〔主食〕 しょくパン	さけのみそマヨネーズやき にびたし けんちんじる 〔主食〕 はつがげんまいごはん	やきにく だいずのもの はるキャベツのみそしる 〔主食〕 むぎごはん	かぼちゃのサラダ いかのレモンガーリックやき やさいスープ 〔主食〕 カレーピラフ
22	23	24	25	26
あつあげのそばろあんかけ ほうれんそうのあえもの のっぺいじる 〔主食〕 むぎごはん	ごぼうのソテー オムレツのトマトソースかけ とうにゅうポタージュ(ノンミルク) 〔主食〕 くらコッパパン	にんじんサラダ とりにくのからあげ しょうゆラーメンスープ 〔主食〕 いっしょくラーメン	さわらのかおりやき すのもの じゃがいものみそしる 〔主食〕 たけのこごはん	だいこんサラダ チョコタフィ カレーシチュー 〔主食〕 はつがげんまいごはん
29	30	マークのせつめい パクン 『やさいをたくさんたべようのひ』 カムたろう 『よくかんでたべようのひ』 『たじっこきゅうしょくのひ』 『しょくいくのひ』 『きらきらメニューのひ』		
しょうわ ひ 昭和の日		イタリアンサラダ はちみつローストチキン トマトスパゲッティ(ノンミルク) 〔主食〕 こがたくろコッパパン		

令和6年度 4月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校 笠原中学校

日 曜 日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
9 火	むぎごはん(幼) せきはん(中) (ごましお中)	たいのしおやき	きりぼしだいこんのいために すましじる おいわいゼリー(中)	※あずき水煮(中) ※たい 豚肉 ※花形かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	※冷凍さやいんげん にんじん みつば	県産切干大根 はくさい しめじ たまねぎ	※麦ごはん(幼) 米(中) もちこめ(中) ※上白糖 ※お祝いゼリー(中)	※なたね油 ※ごま塩(中)
10 水	むぎごはん	すぶた	チンゲンサイのサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※ほぐしささみ	※牛乳	にんじん チンゲンサイ パブリカ赤 にら	しょうが たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ だいこん ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ
11 木	はつがげんまいゆかりごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	れんこんきんぴら とうふのみそじる カスタードプリン (中)	※はんぺん ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん ※冷凍さやいんげん こまつな	しょうが れんこん たまねぎ えのきたけ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上白糖 ※カスタードプリン(中)	※なたね油
12 金	せきはん(幼小) (ごましお幼小) むぎごはん(中) (ひじきのつくだに中)	えびのてんぷら	ブロッコリーのおかかあえ さわにわん おいわいゼリー(幼小) とうにゅうココアデザート(中)	※あずき水煮(幼小) ※えび ※糸かつお ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※ひじきの佃煮(中)	ブロッコリー にんじん	ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ	米(幼小) もちこめ(幼小) ※麦ごはん(中) ※小麦粉 ※上白糖 ※お祝いゼリー(幼小) ※豆乳ココアデザート(中)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
15 月	むぎごはん	やきししゃも	にくじゃが つぼづけあえ	豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※くわかめ	にんじん ※冷凍さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け	※麦ごはん じゃがいも ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油
16 火	カツサンド (しよくパン・トンカツ・ポイルキャベツ)		オニオンスープ	豚肉 ※ベーコン ※白いんげん豆	※牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ ※冷凍コーン エリンギ キャベツ	※食パン ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖	※なたね油
17 水	はつがげんまいごはん	さけのみそマヨネーズやき	にびたし けんちんじる ぶどうゼリー	※さけ ※白みそ ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	こまつな	はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 里芋 ※ぶどうゼリー	※マヨネーズ (卵不使用) ※なたね油
18 木	むぎごはん	やきにく	だいずのにも はるキャベツのみそじる	豚肉 大豆 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ピーマン にんじん ※冷凍さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ レモン ごぼう ※たけのこ水煮 キャベツ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※はちみつ じゃがいも	※なたね油
19 金	カレーピラフ	いかのレモンガーリックやき	かぼちゃのサラダ やさいスープ ぎふみかんゼリー(中)	※いか 豚肉	※牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	※ドライミックスカレー レモン きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	米 麦 ※ぎふみかんゼリー(中)	※なたね油 ※サウザンドレ
22 月	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	ほうれんそうのあえもの のっぺいじる	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう	しょうが たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
23 火	くろコッペパン	オムレツの トマトソースかけ	ごぼうのソテー ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※オムレツ ※ベーコン ※豆乳	※牛乳	※カットマト トマト ピーマン パセリ	ごぼう たまねぎ ※クリームコーン	※黒コッペパン ※上白糖 じゃがいも ※上新粉	※なたね油
24 水	しょうゆラーメン (いっしょくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	とりにくのからあげ	にんじんサラダ	鶏肉 豚肉	※牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが にんにく ※メンマ はくさい ※千切きくらげ 根深ねぎ	※一食ラーメン ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
25 木	たけのごはん	さわらのかおりやき	すのもの じゃがいものみそじる みしょうかん	鶏肉 ※さわら ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん	たけのこ 干し椎茸スライス ふき しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん 根深ねぎ ※美生柑	米 麦 ※上白糖 じゃがいも	※ごま油 ※なたね油
26 金	カレーライス (はつがげんまいごはん・カレーシチュー)		チョコタフィ だいこんサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 発芽玄米 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
30 火	▲トマトスパゲッティ (ノンミルク) こがたくろコッペパン(小中)	はちみつローストチキン	イタリアンサラダ	鶏肉 ※オイルツナ	※牛乳	こまつな にんじん ※トマトビュレー トマト	にんにく しょうが レタス ※冷凍コーン たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリー	※小型黒コッペパン(小中) ※はちみつ ※みかんジュース ※スパゲッティ	※なたね油 ※イタリアンドレ

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

≪2024年4月分 学校給食 献立及び材料表≫ (小学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校 (単位:グラム)

日	4月10日 水	4月11日 木	4月12日 金	4月15日 月	4月16日 火	4月17日 水	4月18日 木
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	はつがげんまいゆかりごはん	せきはん(幼小)	むぎごはん	しょくパン	はつがげんまいごはん	むぎごはん
	※麦ごはん 88	米 78.4	米 60	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 78.4	※麦ごはん 88
	牛乳	発芽玄米 11.6	もちこめ 24	牛乳	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳
	※牛乳 206	※酒 1	※あずき水煮 16	※牛乳 206	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206
	すぶた	※食塩 0.3	※食塩 0.2	やきししゃも	トンカツ	牛乳	やきにく
	豚肉 35	※ゆかり粉 0.75	※酒 1	※ししゃも 34	豚肉 40	※牛乳 206	豚肉 50
	しょうが 1	水 96	水 114	※なたね油 1	塩コショウ 0.2	さけのみそマヨネーズやき	※酒 2
	※しょうゆ 0.6	牛乳	牛乳	にくじゃが	※小麦粉 8	※さけ 50	※しょうゆ 1
	※酒 1.2	※牛乳 206	※牛乳 206	豚肉 20	※パン粉 7	塩コショウ 0.1	にんにく 0.3
	※でん粉 2.5	はんぺんのしょうがだれかけ	えびのてんぷら	じゃがいも 50	※なたね油 4	※酒 1.5	しょうが 0.3
	※なたね油 3	※はんぺん 40	※えび 30	にんじん 20	たれべつづけ	※白みそ 4	※なたね油 1
	じゃがいも 25	※なたね油 1	※酒 2	たまねぎ 50	※ウスターソース 2	※マヨネーズ(卵不使用) 7.5	たまねぎ 15
	にんじん 10	しょうが 0.5	※食塩 0.2	※糸こんにゃく 10	※ケチャップ 3	※なたね油 1	ピーマン 5
	たまねぎ 15	※しょうゆ 1.3	※小麦粉 7	※冷凍さやいんげん 5	※上白糖 0.1	アルミカップ 1	※しょうゆ 1.5
	※なたね油 0.2	※みりん 0.5	※なたね油 4	※くわかめ 0.3	水 3	にびたし	※上白糖 0.3
	※上白糖 1.5	※でん粉 0.2	ブロッコリーのおかかあえ	※しょうゆ 5	ボイルキャベツ	はくさい 25	※酢 0.1
	※しょうゆ 2.4	水 5	ブロッコリー 25	※上白糖 1.5	キャベツ 30	こまつな 25	レモン 0.8
	※酢 1.2	れんこんきんぴら	にんじん 15	※みりん 1	にんじん 10	※油揚げ 3	※はちみつ 0.8
	塩コショウ 0.1	れんこん 25	※しょうゆ 1.5	※フレーク節 1	※鶏ガラスープ 0.2	※液体かつおだし 0.5	だいずのもの
	※洋風スープの素 0.1	にんじん 10	※みりん 0.5	水 20	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1	大豆 8
	水 12	※冷凍さやいんげん 5	※上白糖 0.3	つぼづけあえ	オニオンスープ	※上白糖 0.3	にんじん 10
	チンゲンサイのサラダ	※しょうゆ 1.5	※糸かつお 0.3	だいこん 25	たまねぎ 40	※みりん 0.5	ごぼう 10
	チンゲンサイ 25	※上白糖 1	さわにわん	きゅうり 12	※冷凍コーン 10	けんちんじる	※冷凍さやいんげん 3
	※春雨 4	※みりん 1	ごぼう 15	※つぼ漬け 8	エリンギ 10	※冷凍角切り豆腐 20	※しょうゆ 1.5
	パプリカ赤 5	※一味唐辛子 0.01	だいこん 20	※酢 0.8	※ベーコン 8	ごぼう 10	※みりん 1
	※中華ドレ 5	※なたね油 0.8	干し椎茸 0.5	※上白糖 0.3	※白いんげん豆 10	だいこん 10	※上白糖 0.7
	ちゅうかスープ	とうふのみそしる	※糸かまぼこ 10		※なたね油 0.5	里芋 15	※液体かつおだし 0.5
	※ほぐしささみ 10	※冷凍角切り豆腐 20	根深ねぎ 10		※コンソメ 1	根深ねぎ 10	水 10
	※冷凍コーン 10	たまねぎ 20	※だしこんぶ 2		塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1.5	はるキャベツのみそしる
	キャベツ 20	えのきたけ 10	※しょうゆ 0.5		パセリ 0.3	※白しょうゆ 2	※たけのこ水煮 10
	だいこん 10	こまつな 10	※白しょうゆ 2.5		※しょうゆ 0.5	※食塩 0.1	キャベツ 25
	※たけのこ水煮 10	※煮干し 2	※食塩 0.1		水 110	※フレーク節 2	じゃがいも 15
	にら 8	※赤みそ 4	水 90			水 110	根深ねぎ 10
	※しょうゆ 1.5	※白みそ 4	ごましお(幼小)			ぶどうゼリー	※わかめ 0.3
	※中華スープの素 1	水 110	※ごま塩 1			※ぶどうゼリー 60	※煮干し 2
	塩コショウ 0.1		おいわいゼリー(幼小)				※赤みそ 4
	水 110		※お祝いゼリー 35				※白みそ 4
							水 110
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学年	638 1.8	570 2.9	614 1.8	639 1.9	639 2.6	676 2.1	647 2

日	4月19日 金	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水	4月25日 木	4月26日 金	4月30日 火
献立及び材料 (中学年)	カレーピラフ	むぎごはん	くろコッペパン	ラーメン	たけのこごはん	はつがげんまいごはん	こがたくろコッペパン(小中)
	米 72.38	※麦ごはん 88	※黒コッペパン 55	※一食ラーメン 200	米 69.7	米 78.4	※小型黒コッペパン 30
	麦 10.62	牛乳	牛乳	牛乳	麦 10.3	発芽玄米 11.6	牛乳
	水 120	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	水 105	※牛乳 206
	※ドライミックスカレー 5	あつあげのそぼろあんかけ	オムレツのトマトソースかけ	しょうゆラーメンスープ	※食塩 0.3	牛乳	▲トマトスバゲッティ(ノンミルク)
	※酒 1	※冷凍厚揚げ 50	※オムレツ 50	豚肉 12	たけのこ 15	※牛乳 206	※スパゲッティ 35
	※洋風スープの素 0.1	※なたね油 0.5	※なたね油 1	しょうが 0.5	鶏肉 5	カレーシチュー	※オイルツナ 15
	水 120	豚肉 10	※カットトマト 10	にんにく 0.3	干し椎茸スライス 0.3	じゃがいも 40	にんじん 20
	牛乳	しょうが 0.5	トマト 5	チンゲンサイ 15	にんじん 8	たまねぎ 50	たまねぎ 40
	※牛乳 206	たまねぎ 5	※ウスターソース 0.5	※メンマ 15	ふき 3	にんじん 20	※マツシユルム水煮 10
	いかのレモンガーリックやき	※しょうゆ 1.2	※ケチャップ 4	はくさい 20	※食塩 0.01	豚肉 10	セロリー 2
	※いか 40	※酒 1	※上白糖 0.1	※千切きくらげ 0.3	※淡口しょうゆ 4	※なたね油 1	しょうが 0.5
	※ガーリックパウダー 0.02	※上白糖 1	塩コショウ 0.05	根深ねぎ 10	※上白糖 0.7	にんにく 0.5	にんにく 0.3
	※食塩 0.2	※みりん 0.7	水 3	※鶏ガラスープの素 8	※みりん 1	しょうが 1	※なたね油 1
	※黒こしょう 0.01	※でん粉 0.3	ごぼうのソテー	※鶏ガラスープ 0.3	※酒 1	※小麦粉 5	※洋風スープの素 1
	※白ワイン 2	水 30	ごぼう 25	※しょうゆ 0.5	※液体かつおだし 0.5	※有塩バター 5	※ケチャップ 10
	レモン 1	ほうれんそうのあえもの	※ベーコン 5	※なたね油 0.5	水 105	※カレー粉 0.5	※トマトピューレー 10
	※なたね油 0.5	ほうれんそう 25	ピーマン 5	塩コショウ 0.01	牛乳	※チーズ 2	トマト 10
	かぼちゃのサラダ	きゅうり 20	※なたね油 0.5	水 120	※牛乳 206	※洋風スープの素 1	※ウスターソース 1.5
	かぼちゃ 25	※しょうゆ 1.5	塩コショウ 0.1	とりにくのからあげ	さわらのかおりやき	※しょうゆ 3	塩コショウ 0.1
	きゅうり 15	※みりん 0.5	※鶏ガラスープ 0.2	鶏肉 40	※さわら 50	※ウスターソース 4	水 40
	にんじん 5	※上白糖 0.5	▲とうりゅうポタージュ(ノンミルク)	しょうが 1	※しょうゆ 1	※ケチャップ 5	はちみつローストチキン
	※サウザンドレ 5	のっぺいじる	たまねぎ 40	にんにく 0.5	※酒 2	※牛乳 20	鶏肉 50
	やさいスープ	鶏肉 10	じゃがいも 20	※酒 2	しょうが 1	※オールスパイス 0.02	※はちみつ 2
	豚肉 20	里芋 15	※クリームコーン 40	※しょうゆ 1	※食塩 0.1	※クローブ 0.02	にんにく 0.5
	キャベツ 25	ごぼう 15	パセリ 0.5	塩コショウ 0.1	※ごま油 0.5	※ナツメグ 0.02	しょうが 1
	だいこん 10	だいこん 20	※豆乳 30	※でん粉 8	※なたね油 1	※ロリエ 0.01	※酒 1
	たまねぎ 10	根深ねぎ 10	※洋風スープの素 1	※なたね油 5	すのもの	塩コショウ 0.1	※みかんジュース 2
	パセリ 0.3	※フレーク節 2	塩コショウ 0.2	にんじんサラダ	キャベツ 25	水 50	※しょうゆ 1
	※コンソメ 1	※しょうゆ 1.5	※なたね油 1	にんじん 40	きゅうり 15	チョコタフィ	※食塩 0.1
	※しょうゆ 2	※淡口しょうゆ 1.5	※上新粉 0.1	パセリ 0.7	※わかめ 0.3	大豆 12	※なたね油 1
	※なたね油 1	※みりん 1	水 80	※棒々鶏ドレ 4	※酢 1.5	※なたね油 1	イタリアンサラダ
	塩コショウ 0.1	※食塩 0.1			※上白糖 0.8	※上白糖 4	こまつな 25
	水 110	※でん粉 0.2			※しょうゆ 1	※ココア 0.6	レタス 20
		水 110			じゃがいものみそしる	水 1.2	※冷凍コーン 5
					じゃがいも 25	だいこんサラダ	※イタリアンドレ 4
					たまねぎ 15	だいこん 30	
					だいこん 10	みずな 20	
					根深ねぎ 10	※青じそドレ 5	
					※煮干し 2		
					※白みそ 8		
					水 110		
					みしょうかん		
					※美生柑 40		
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学年	581 2.5	609 1.6	610 2.4	657 3.1	595 2.9	703 1.8	623 2.3

* エネルギーの単位はKcalです。

* 塩分の単位はgです。

* ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

* 食材の分量は、中学年の分量になっています。

* 入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。