

日 (曜)	こんだてめい			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価	日 (曜)	こんだてめい			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価	
				ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上:小学生 下:中学生					ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上:小学生 下:中学生	
10 (月)							809	25 (火)							619 765	
11 (火)							649 808	26 (水)							623 776	
12 (水)							661 813	27 (木)							636 792	
13 (木)							651 805	28 (金)							654 819	
14 (金)							691 830	今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。「旬の食材」を太字にしています。							★ たけのこの岩石揚げ (17日) ★	
17 (月)							646 805	＜材料 4人分＞ たけのこ (ゆで) 120g しらす干し (乾燥) 6g たまねぎ 120g 卵 1/2個 グリーンピース 30g 小麦粉 大さじ1 とりむね肉 60g 塩 少々 にんじん 60g 水 適量 カットわかめ 小さじ2 揚げ油 適量							減塩ポイント! わかめやしらす干しの塩味で 塩の量を控えることができます。	
18 (火)							631 807	＜作り方＞ ① たけのこは小さめの角切り、にんじんとたまねぎはせん切り、とり肉は小さく切る。 ② わかめは、水で戻してしぼり、ざく切りにする。 ③ グリンピースは生を使用する場合はさっとゆでる。冷凍の場合はそのまま使う。 ④ ①～③としらす干し、卵、小麦粉、塩を混ぜ合わせる。 ⑤ 適宜水を加えて固さを調整し、食べやすい大きさの固まりにして揚げる。 ※ グリンピースの代わりに枝豆のむき身やさやいんげん等でも代用可能です♪							たけのこを角切りに することで、食感を 味わえるかき揚げ です!	
19 (水)							642 793	～ 給食費について ～ 今年度の給食費につきましては現行どおり、1食あたり「小学校230円」「中学校250円」「分校260円」です。 (物価高騰に対する市補助により据え置き) 毎月の集金額も従来どおりで、3月分で清算をさせていただきます。 なお、詳細については学校からのお知らせをご覧ください。ご協力よろしくお願いいたします。							引用:「いらすとや」	
20 (木)							635 783									
21 (金)							695 867									
24 (月)							661 825									

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)

給食費徴収率(小学校4年生)(中学生)

学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)

エネルギー(kcal)

(小)650 (中)806

(小)650 (中)790

たんぱく質(g)

(小)26.4 (中)32.0

(小)26.0 (中)31.6

＜給食がない日＞

上浦小 10日

大三島小 10日

大三島中 25日

大三島分校 10日・11日・14日・17日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります

※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。