

平成31年 4月 ランチボックス メニュー

※ランチボックス給食には、表示推奨されている20品目を含むアレルギー物質が含まれている可能性があります。申し込みの際は、十分にご注意ください。

日	献立名	主に 体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる		栄養価	アレルギー表示義務7品目								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	カニ		
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂										
11 木	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 うすら卵のカレー煮 豚肉と切干大根のきんぴら炒め キャベツとホタテ貝の煮浸し こまつなと油揚げの炒め物		牛乳			精白米 大麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 871 kcal 35.2 g 26.9 g 2.1 g	△	△	△	△	△	△	△		
		さば 味噌				でん粉 砂糖						●					
		うすら卵															
		豚肉		にんじん	切干大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	サラダ油		●	△	●	△	△	△	△	△	
		さつまあげ ホタテ		にんじん	キャベツ												
		油揚げ		こまつな					ごま油								
12 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の南蛮漬け 高野豆腐と野菜の含め煮 大豆もやしの炒め物 いんげんとかリフラワーのカレー炒め		牛乳			精白米 大麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 833 kcal 37.4 g 20.4 g 2.0 g	△	△	△	△	△	△	△		
		鶏肉		青ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ	かたくり粉 砂糖	サラダ油					●					
		高野豆腐		にんじん グリンピース	ごぼう 生しいたけ	こんにゃく 砂糖											
		豚肉 味噌		ほうれん草 にんじん ねぎ	大豆もやし にんにく 生姜	砂糖	ごま油		●	△	△	△	△	△	△		
				さやいんげん	カリフラワー	砂糖	サラダ油										
15 月	五穀ご飯 牛乳 春キャベツの回鍋肉 ポークシューマイ 五目きんぴら 厚揚げとツナのオイスター炒め		牛乳			精白米 大麦 黒米 玄米 ひえ きび		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 879 kcal 33.9 g 26.4 g 2.3 g	△	△	△	△	△	△	△		
		豚肉		にんじん 青ピーマン	キャベツ ねぎ にんにく 生姜	砂糖	サラダ油 ごま油					●					
		豚肉		たまねぎ 生姜	でん粉 小麦粉				●	△	△	△	△	△			
		厚揚げ ツナ		にんじん	ごぼう たけのこ れんこん	こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油										
16 火	麦ご飯(セルフロコモコ丼風) 牛乳 ハンバーグ ハムエッグ 筑前煮 揚げなすのあんかけ 白菜と桜えびの煮浸し		牛乳			精白米 大麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 892 kcal 35.5 g 27.9 g 2.4 g	△	△	△	△	△	△	△		
		豚肉 鶏肉			たまねぎ	砂糖	サラダ油					●					
		卵 ハム															
		鶏肉		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	サラダ油		●	△	●	●	△	●	△		
		味噌			なす	砂糖	サラダ油 ごま油										
17 水	背割りコッペパン 牛乳 フランクフルト 塩茹でブロッコリー 鶏肉とじゃがいものクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのチーズ焼き ケチャップ&マスタード		牛乳			コッペパン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 801 kcal 31.2 g 34.2 g 2.5 g	●	△	△	●	△	△	△		
		豚肉				砂糖											
				ブロッコリー													
		鶏肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	サラダ油		●	△	△	●	△	△	△		
		大豆		ほうれん草 赤ピーマン	ホールコーン キャベツ		バター										
18 木	麦ご飯 牛乳 揚げだし豆腐のきのこあんかけ さつまいもと切り昆布の炒め煮 いかとにんじんのそぼろ炒め ごぼうのごま煮		牛乳			精白米 大麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 849 kcal 27.8 g 22.4 g 2.2 g	△	△	△	△	△	△	△		
		豆腐			えのきたけ しいたけ えだまめ 生姜	かたくり粉	サラダ油					●					
		ちくわ	すき昆布	にんじん こまつな		さつまいも 砂糖	サラダ油		●	△	●	△	△	△			
		いか 鶏ひき肉 卵		にんじん	生姜	砂糖	サラダ油										
19 金	きびご飯ご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 あさりとこまつなの煮浸し 油揚げとぜんまいの炒め煮		牛乳			精白米 きび		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 880 kcal 35.9 g 27.7 g 1.9 g	△	△	△	△	△	△	△		
		鮭 味噌			たまねぎ		マヨネーズ					●					
		豚ひき肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも 砂糖 かたくり粉	サラダ油		●	△	●	△	△	△			
		あさり		こまつな にんじん	キャベツ												
22 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース焼き 厚揚げ味噌チャンプルー ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃと枝豆のホットサラダ		牛乳			精白米 大麦		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 877 kcal 36.3 g 25.1 g 2.9 g	△	△	△	△	△	△	△		
		豚肉			りんご ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 はちみつ	サラダ油					●					
		厚揚げ 味噌 花かつお		青ピーマン	キャベツ	砂糖	サラダ油 ごま油		●	△	△	△	△	△			
		大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん	ごぼう												
23 火	発芽玄米入りご飯 牛乳 八宝菜 ミニ春巻き しそ餃子 五色ナムル炒め こんにゃくのピリ辛煮		牛乳			精白米 発芽玄米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 819 kcal 27.1 g 21.0 g 2.6 g	△	△	△	△	△	△	△		
		豚肉 いか うすら卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 生姜	かたくり粉	サラダ油 ごま油					●					
		鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	でん粉 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油		●	△	●	△	△	△			
		豚肉		にら	たまねぎ キャベツ 生姜 にんにく	小麦粉	サラダ油										

★都合により献立や使用食材を変更することがあります。

★学校ごとに実施日が異なりますのでご注意ください。

★精白米には強化米が含まれています。

★牛乳を含めて栄養価は算出していますが、牛乳の有無は学校によって異なります。

平成31年 4月 ランチボックス メニュー

※ランチボックス給食には、表示推奨されている20品目を含むアレルギー物質が含まれている可能性があります。申し込みの際は、十分にご注意ください。

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価	アレルギー表示義務7品目						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	カニ
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂								
24 水	麦ご飯 牛乳 マスの塩焼き 出し巻き卵 岩豆腐ときのこの甘辛煮 春キャベツとしらすの炒め物 里芋の土佐煮		牛乳			精白米 大麦		エネルギー 831 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.0 g	△	△	△	△	△	△	△
25 木	ターメリックライス 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き キーマカレー 彩りソテー 花野菜のホットサラダ		牛乳			精白米		エネルギー 903 kcal たんぱく質 42.0 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.2 g	△	△	△	△	△	△	△
26 金	古代米入りご飯 牛乳 アジフライ ボイルキャベツ スパゲッティ・ナポリタン じゃがいものコンソメ煮 五目豆 パックソース		牛乳			精白米 大麦 古代米		エネルギー 900 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g	△	△	△	△	△	△	△

食物アレルギーへの対応について



食物アレルギーについては、献立表の右上に、アレルギー表示義務7品目(小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・カニ)について表示しますので、確認して申し込みをお願いします。

●は、使用する食材に混入していることを表します。

△は、ランチボックスを調理・配食する過程で入る可能性があることを表します。

また、「そば・落花生(ピーナッツ)」については、特に重篤度の高い原因食物であることから、献立に取り入れないこととします。

献立名ごとに横に読んでいくと、現段階の使用予定食材を確認できます。使用予定食材が変更になり、アレルギー表示義務7品目にかかわる食品については、再度お知らせします。また、アレルギー表示については、容器ごとに表示しております。

新学期が始まります。しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう。
一日元気に過ごすにはスタートが大切です。

朝ご飯で体が目覚める



朝ご飯を食べよう ①~④がそろった食事をしてね!

①主食 (エネルギーになる) ご飯, パンなど	②主菜 (体の組織をつくる) 焼き魚, 目玉焼き, 納豆など	③副菜 (体の調子を整える) 野菜サラダ, お浸し, 果物など	④汁物/飲み物 味噌汁, スープ, 牛乳など
----------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------

朝ご飯が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食を控える

今まで朝ご飯を食べていなかった人