



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2	月	こどもの日献立	笹かまの茶通揚げ		酢めし 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 とうすら卵 油揚げ わかめ	たけのこ 小松菜 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ せん茶	
		ちらし寿司	すまし汁					841
6	金	肉うどん	草もちぜんざい おひたし		袋入り地粉うどん よもぎ団子 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 あずき 油揚げ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参	
9	月	中華丼	ワンタンスープ		ごはん ワンタンの皮 小麦粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 うすら卵 いか 豚肉 鶏肉	キャベツ チンゲン菜 もやし 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ 根生姜	
10	火	ごはん	かつおの新たまソース 五目ビーフン 沢煮椀		ごはん なたね油 小麦粉 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 かつお 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ 長ねぎ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 人参 にら 万能ねぎ にんにく	
11	水	ちゃんこうどん	チョコ入りお茶蒸しパン きゅうりのラー油漬け		袋入り地粉うどん 蒸しパンミックス チョコチップ バター なたね油 砂糖 ごま油 ラー油	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	きゅうり ごぼう 大根 人参 キャベツ 根生姜 せん茶	
12	木	ポークハヤシライス	ツナサラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム 人参 きゅうり にんにく	
13	金	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵			お茶マーブル食パン じゃが芋 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 チョリソー ウィンナー わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり	
		お茶マーブル食パン	ウィンナーと野菜の煮込み 海藻サラダ					790
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢						26.3
		きな粉揚げパン	ウィンナーと野菜の煮込み 海藻サラダ					330
16	月	ビビンバ	春雨スープ		麦ごはん 春雨 砂糖 白ごま なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小大豆もやし ほうれん草 チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	
17	火	ごはん	新じゃがの煮物 ツナふりかけ 小松菜の香味和え		ごはん じゃが芋 砂糖 白ごま なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ さつま揚げ	もやし 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 人参 グリーンピース 長ねぎ にんにく	
18	水	しょうゆラーメン	アメリカンドッグ 華風サラダ		ホットラーメン ホットケーキミックス 春雨 小麦粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 焼豚 フランクフルト	もやし メンマ 長ねぎ キャベツ 人参	
19	木	黒パン	アスパラのクリーム煮 フレンチサラダ		黒パン シェルマカロニ 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ グリーンアスパラガス コーン 人参 生マッシュルーム きゅうり	
20	金	塩味ピラフ	鶏肉の唐揚げ ミネストラスープ		ごはん じゃが芋 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ トマト コーン 生マッシュルーム 人参 パセリ にんにく	
23	月	春の香りごはん	いかの磯辺揚げ もずく汁		ごはん 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 かまぼこ 油揚げ もずく あおさ	たけのこ 人参 長ねぎ 糸こんにゃく さやえんどう ぶき みつば	
24	火	ごはん	マーボー豆腐 じゃこのあめ煮 チョレギサラダ		ごはん 小麦粉 砂糖 ごま油 なたね油 白ごま	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	キャベツ 長ねぎ もやし 人参 きゅうり にら 根生姜 にんにく	
25	水	五目あんかけそば	ゆでじゃが芋 ヨーグルト		蒸し中華めん じゃが芋 ごま油 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 豚肉 うすら卵	玉ねぎ もやし チンゲン菜 たけのこ 人参 根生姜 にんにく	
26	木	ピリ辛肉みそごはん	こんにゃくソテー 山海汁		ごはん なたね油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 うすら卵 焼豚 かまぼこ 赤みそ わかめ	糸こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 人参 小松菜 にんにく 根生姜	
27	金	カレーライス	切干大根のハリハリ漬け		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ きゅうり 人参 切干大根 にんにく 根生姜	
30	月	バターロール	ごぼうのパペロンチーニ 水菜サラダ		バターロール スパゲティ なたね油 オリーブ油 白ごま 砂糖	牛乳 ベーコン	キャベツ ごぼう 本しめじ コーン 人参 きゅうり 水菜 にんにく	
31	火	ごはん	鯖のカレー揚げ 野菜サラダごま風味 みそ汁		ごはん じゃが芋 なたね油 小麦粉 米粉 ごま油 砂糖 白ごま	牛乳 鯖 白みそ 赤みそ わかめ	もやし キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参	
給食回数				《19回》			平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】	
							平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】	

※都合により献立を変更することがあります。



家庭内で朝食を欠食している人はいませんか？ また、家族の就寝時間を知っていますか？ 家族の生活習慣は、子どもに大きく影響します。お互いの健康のために、家族で生活リズムについて話し合う機会をつくってみてはいかがでしょうか。



朝の光にはパワーがある！  
朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期には“ズレ”があります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。