



1月の献立表

月	火	水	木	金																																																																																																																																																										
<p>作ってみましょう!</p> <p>【チーズ入り松風焼き】</p> <p>★材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏挽肉 130g 豚挽肉 50g ねぎ 40g 卵 30g チーズ 30g おろししょうが 小さじ1 パン粉 大さじ1 みそ 小さじ1 砂糖 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 白いりごま 大さじ1 <p>★作り方(切り方)</p> <p>○ねぎ…みじん切り ○チーズ…5mm角 又はシュレッドチーズを使用</p> <p>①ボールに挽肉・ねぎ・溶き卵・ごま以外の調味料を入れてよくこねる。 ②チーズも加えてさっくり混ぜる。 ③油をひいたフライパンに②を薄くのばし、上にごまをまんべんなく振りかけ、手で押さえるようにして肉裡にくっつける。 ④フライパンに蓋をして弱火で両面焼く。 ⑤少し冷まして人数分に切り分ける。 ※ひっくり返すのが難しい場合は、ハンバーグのように一人分ずつ成形して焼いても良いです。また、フライパンにオーブンシートを敷いて焼いても良いです。</p>																																																																																																																																																														
<p>12 りんじきゅうぎょうび 臨時休業日</p> 																																																																																																																																																														
<p>13 りんじきゅうぎょうび 臨時休業日 (高等部入学選考日)</p> 																																																																																																																																																														
<p>14 【お正月献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん れんこんとチーズのまつかぜやき ぶたにくとごぼうのみそいため しらたまごうに いよかん <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>鶏肉</td> <td>チーズ</td> <td>豚肉</td> <td>なると巻き</td> <td>凍り豆腐</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>ごま</td> <td>油</td> <td>白玉もち</td> <td></td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ねぎ</td> <td>れんこん</td> <td>ごぼう</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>にんじん</td> <td>さやいんげん</td> <td>セリ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>だいこん</td> <td>しいたけ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>565kcal・28.0g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>768kcal・35.7g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>709kcal・33.1g</td> </tr> </table>					赤	鶏肉	チーズ	豚肉	なると巻き	凍り豆腐	黄	米	ごま	油	白玉もち		緑	ねぎ	れんこん	ごぼう				にんじん	さやいんげん	セリ				だいこん	しいたけ				小学部	565kcal・28.0g	中学部	768kcal・35.7g	高等部	709kcal・33.1g																																																																																																																						
赤	鶏肉	チーズ	豚肉	なると巻き	凍り豆腐																																																																																																																																																									
黄	米	ごま	油	白玉もち																																																																																																																																																										
緑	ねぎ	れんこん	ごぼう																																																																																																																																																											
	にんじん	さやいんげん	セリ																																																																																																																																																											
	だいこん	しいたけ																																																																																																																																																												
小学部	565kcal・28.0g																																																																																																																																																													
中学部	768kcal・35.7g																																																																																																																																																													
高等部	709kcal・33.1g																																																																																																																																																													
<p>【全国学校給食週間献立～東北と宮城を味わおう～】(1月17日～25日)</p>																																																																																																																																																														
<p>17【岩手・福島を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(コシヒカリ) とりにくのなんぶみそやき すきこんぶのもの こづゆ ももゼリー <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>鶏肉</td> <td>豚肉</td> <td>昆布</td> <td>ほたて</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>ごま</td> <td>油</td> <td>里芋</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん</td> <td>たけのこ</td> <td>大豆</td> <td>もやし</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>さやいんげん</td> <td>きくらげ</td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>もも</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>531kcal・25.7g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>727kcal・34.3g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>687kcal・32.8g</td> </tr> </table>	赤	鶏肉	豚肉	昆布	ほたて	黄	米	ごま	油	里芋	緑	にんじん	たけのこ	大豆	もやし		ごぼう	さやいんげん	きくらげ	しいたけ		もも				小学部	531kcal・25.7g	中学部	727kcal・34.3g	高等部	687kcal・32.8g	<p>18【秋田・山形を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(つやひめ) ハタハタフライ ぎゅうにくのにくじゃが だまこなべ ラフランスのヨーグルトあえ <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>ハタハタ</td> <td>牛肉</td> <td>鶏肉</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>油</td> <td>じゃが芋</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ</td> <td>にんじん</td> <td>さやえんどう</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>白菜</td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>セリ</td> <td>まいたけ</td> <td>ラフランス</td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>606kcal・24.8g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>827kcal・31.9g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>769kcal・30.0g</td> </tr> </table>	赤	ハタハタ	牛肉	鶏肉	黄	米	油	じゃが芋	緑	玉ねぎ	にんじん	さやえんどう		ごぼう	白菜	ねぎ		セリ	まいたけ	ラフランス	小学部	606kcal・24.8g	中学部	827kcal・31.9g	高等部	769kcal・30.0g	<p>19 給食はありません</p> 	<p>20【青森を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(せいてんのへきれき) ぶたにくのとわだバラやき ほうれんそうのごまあえ せんべいじる りんご <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉</td> <td>鶏肉</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>油</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td></td> <td>もやし</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td></td> <td>白菜</td> <td>しめじ</td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>563kcal・24.3g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>767kcal・31.5g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>705kcal・28.8g</td> </tr> </table>	赤	豚肉	鶏肉	黄	米	油	緑	玉ねぎ	ほうれんそう		もやし	ごぼう		白菜	しめじ	小学部	563kcal・24.3g	中学部	767kcal・31.5g	高等部	705kcal・28.8g	<p>21【気仙沼を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> メカジキカツカレーライス(ササニシキ) わかめとけんめつまさんツナのサラダ けせんぬまさんいちご <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉</td> <td>まぐろ</td> <td>水煮</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>じゃが芋</td> <td>油</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ</td> <td>にんじん</td> <td>トマト</td> </tr> <tr> <td></td> <td>りんご</td> <td>キャベツ</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td></td> <td>赤ピーマン</td> <td>とうもろこし</td> <td>いちご</td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>614kcal・23.8g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>849kcal・31.4g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>794kcal・29.9g</td> </tr> </table>	赤	豚肉	まぐろ	水煮	黄	米	じゃが芋	油	緑	玉ねぎ	にんじん	トマト		りんご	キャベツ	きゅうり		赤ピーマン	とうもろこし	いちご	小学部	614kcal・23.8g	中学部	849kcal・31.4g	高等部	794kcal・29.9g																																																		
赤	鶏肉	豚肉	昆布	ほたて																																																																																																																																																										
黄	米	ごま	油	里芋																																																																																																																																																										
緑	にんじん	たけのこ	大豆	もやし																																																																																																																																																										
	ごぼう	さやいんげん	きくらげ	しいたけ																																																																																																																																																										
	もも																																																																																																																																																													
小学部	531kcal・25.7g																																																																																																																																																													
中学部	727kcal・34.3g																																																																																																																																																													
高等部	687kcal・32.8g																																																																																																																																																													
赤	ハタハタ	牛肉	鶏肉																																																																																																																																																											
黄	米	油	じゃが芋																																																																																																																																																											
緑	玉ねぎ	にんじん	さやえんどう																																																																																																																																																											
	ごぼう	白菜	ねぎ																																																																																																																																																											
	セリ	まいたけ	ラフランス																																																																																																																																																											
小学部	606kcal・24.8g																																																																																																																																																													
中学部	827kcal・31.9g																																																																																																																																																													
高等部	769kcal・30.0g																																																																																																																																																													
赤	豚肉	鶏肉																																																																																																																																																												
黄	米	油																																																																																																																																																												
緑	玉ねぎ	ほうれんそう																																																																																																																																																												
	もやし	ごぼう																																																																																																																																																												
	白菜	しめじ																																																																																																																																																												
小学部	563kcal・24.3g																																																																																																																																																													
中学部	767kcal・31.5g																																																																																																																																																													
高等部	705kcal・28.8g																																																																																																																																																													
赤	豚肉	まぐろ	水煮																																																																																																																																																											
黄	米	じゃが芋	油																																																																																																																																																											
緑	玉ねぎ	にんじん	トマト																																																																																																																																																											
	りんご	キャベツ	きゅうり																																																																																																																																																											
	赤ピーマン	とうもろこし	いちご																																																																																																																																																											
小学部	614kcal・23.8g																																																																																																																																																													
中学部	849kcal・31.4g																																																																																																																																																													
高等部	794kcal・29.9g																																																																																																																																																													
<p>【全国学校給食週間献立～東北と宮城を味わおう～】</p>																																																																																																																																																														
<p>24【宮城を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらふどん(ひとめぼれ)(むぎごはん) せんだいみそドレッシングサラダ かにぱつとう ずんだデザート <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>鶏肉</td> <td>卵</td> <td>かに</td> <td>豆腐</td> <td>白インゲン豆</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>大麦</td> <td>油</td> <td>小麦粉</td> <td>小麦粉</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ</td> <td>にんじん</td> <td>ねぎ</td> <td>キャベツ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>きゅうり</td> <td>ブロッコリー</td> <td>とうもろこし</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>大根</td> <td>白菜</td> <td>にら</td> <td>枝豆</td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>658kcal・27.4g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>874kcal・34.0g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>804kcal・31.5g</td> </tr> </table>	赤	鶏肉	卵	かに	豆腐	白インゲン豆	黄	米	大麦	油	小麦粉	小麦粉	緑	玉ねぎ	にんじん	ねぎ	キャベツ			きゅうり	ブロッコリー	とうもろこし				ごぼう	大根	白菜	にら	枝豆	小学部	658kcal・27.4g	中学部	874kcal・34.0g	高等部	804kcal・31.5g	<p>25【宮城を食べよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(だてまさゆめ) モウカザメのごまがらめ うのはないり おくずかけ <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>モウカザメ</td> <td>おから</td> <td>鶏肉</td> <td>油揚げ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>ごま</td> <td>油</td> <td>白石うめん</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>ねぎ</td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さやいんげん</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>618kcal・25.6g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>854kcal・33.3g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>781kcal・30.7g</td> </tr> </table>	赤	モウカザメ	おから	鶏肉	油揚げ	黄	米	ごま	油	白石うめん	緑	にんじん	ごぼう	ねぎ	しいたけ		さやいんげん				小学部	618kcal・25.6g	中学部	854kcal・33.3g	高等部	781kcal・30.7g	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> バターロールパン ツナとチーズのオムレツ キャベツのカレーソース ふゆやさいシチュー <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>卵</td> <td>まぐろ</td> <td>水煮</td> <td>チーズ</td> <td>ベーコン</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>パン</td> <td>じゃが芋</td> <td>バター</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん</td> <td>玉ねぎ</td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>とうもろこし</td> <td>マッシュルーム</td> <td>白菜</td> <td>ブロッコリー</td> <td>かぶ</td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>632kcal・28.6g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>892kcal・37.8g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>853kcal・35.6g</td> </tr> </table>	赤	卵	まぐろ	水煮	チーズ	ベーコン	黄	パン	じゃが芋	バター			緑	にんじん	玉ねぎ	キャベツ				とうもろこし	マッシュルーム	白菜	ブロッコリー	かぶ	小学部	632kcal・28.6g	中学部	892kcal・37.8g	高等部	853kcal・35.6g	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース さつまいもとかぼちゃのサラダ スイートスプリング <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>豚肉</td> <td>牛肉</td> <td>チーズ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>スパゲティ</td> <td>さつまいも</td> <td>マヨネーズ</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>玉ねぎ</td> <td>にんじん</td> <td>トマト</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ピーマン</td> <td>しいたけ</td> <td>かぼちゃ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>きゅうり</td> <td>スイートスプリング</td> <td></td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>601kcal・27.3g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>773kcal・34.8g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>703kcal・31.7g</td> </tr> </table>	赤	豚肉	牛肉	チーズ	黄	スパゲティ	さつまいも	マヨネーズ	緑	玉ねぎ	にんじん	トマト		ピーマン	しいたけ	かぼちゃ		きゅうり	スイートスプリング		小学部	601kcal・27.3g	中学部	773kcal・34.8g	高等部	703kcal・31.7g	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのみそに れんこんいりひじきのもの とんじる <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>さば</td> <td>ひじき</td> <td>鶏肉</td> <td>大豆</td> <td>さつまいも</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>油</td> <td>里芋</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>れんこん</td> <td>さやいんげん</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>にんじん</td> <td>大根</td> <td>ごぼう</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>白菜</td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>593kcal・27.0g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>825kcal・34.9g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>777kcal・33.5g</td> </tr> </table>	赤	さば	ひじき	鶏肉	大豆	さつまいも	黄	米	油	里芋			緑	れんこん	さやいんげん					にんじん	大根	ごぼう				白菜	ねぎ				小学部	593kcal・27.0g	中学部	825kcal・34.9g	高等部	777kcal・33.5g
赤	鶏肉	卵	かに	豆腐	白インゲン豆																																																																																																																																																									
黄	米	大麦	油	小麦粉	小麦粉																																																																																																																																																									
緑	玉ねぎ	にんじん	ねぎ	キャベツ																																																																																																																																																										
	きゅうり	ブロッコリー	とうもろこし																																																																																																																																																											
	ごぼう	大根	白菜	にら	枝豆																																																																																																																																																									
小学部	658kcal・27.4g																																																																																																																																																													
中学部	874kcal・34.0g																																																																																																																																																													
高等部	804kcal・31.5g																																																																																																																																																													
赤	モウカザメ	おから	鶏肉	油揚げ																																																																																																																																																										
黄	米	ごま	油	白石うめん																																																																																																																																																										
緑	にんじん	ごぼう	ねぎ	しいたけ																																																																																																																																																										
	さやいんげん																																																																																																																																																													
小学部	618kcal・25.6g																																																																																																																																																													
中学部	854kcal・33.3g																																																																																																																																																													
高等部	781kcal・30.7g																																																																																																																																																													
赤	卵	まぐろ	水煮	チーズ	ベーコン																																																																																																																																																									
黄	パン	じゃが芋	バター																																																																																																																																																											
緑	にんじん	玉ねぎ	キャベツ																																																																																																																																																											
	とうもろこし	マッシュルーム	白菜	ブロッコリー	かぶ																																																																																																																																																									
小学部	632kcal・28.6g																																																																																																																																																													
中学部	892kcal・37.8g																																																																																																																																																													
高等部	853kcal・35.6g																																																																																																																																																													
赤	豚肉	牛肉	チーズ																																																																																																																																																											
黄	スパゲティ	さつまいも	マヨネーズ																																																																																																																																																											
緑	玉ねぎ	にんじん	トマト																																																																																																																																																											
	ピーマン	しいたけ	かぼちゃ																																																																																																																																																											
	きゅうり	スイートスプリング																																																																																																																																																												
小学部	601kcal・27.3g																																																																																																																																																													
中学部	773kcal・34.8g																																																																																																																																																													
高等部	703kcal・31.7g																																																																																																																																																													
赤	さば	ひじき	鶏肉	大豆	さつまいも																																																																																																																																																									
黄	米	油	里芋																																																																																																																																																											
緑	れんこん	さやいんげん																																																																																																																																																												
	にんじん	大根	ごぼう																																																																																																																																																											
	白菜	ねぎ																																																																																																																																																												
小学部	593kcal・27.0g																																																																																																																																																													
中学部	825kcal・34.9g																																																																																																																																																													
高等部	777kcal・33.5g																																																																																																																																																													
<p>29(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> むぎごはん とりにくのレモンに きりぼしだいこんのカレーに みそワタンスープ <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>鶏肉</td> <td>さつまいも</td> <td>揚げ</td> <td>豚肉</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米</td> <td>大麦</td> <td>油</td> <td>ごま</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>レモン</td> <td>切り干し大根</td> <td>にんじん</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>しいたけ</td> <td>さやいんげん</td> <td>もやし</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>白菜</td> <td>たけのこ</td> <td>チンゲンサイ</td> <td></td> </tr> </table> <p>栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>小学部</td> <td>542kcal・23.7g</td> </tr> <tr> <td>中学部</td> <td>769kcal・32.0g</td> </tr> <tr> <td>高等部</td> <td>721kcal・30.5g</td> </tr> </table>	赤	鶏肉	さつまいも	揚げ	豚肉	黄	米	大麦	油	ごま	緑	レモン	切り干し大根	にんじん			しいたけ	さやいんげん	もやし			白菜	たけのこ	チンゲンサイ		小学部	542kcal・23.7g	中学部	769kcal・32.0g	高等部	721kcal・30.5g	<p>【1月の平均栄養量】</p> <p>(上段:給与量 下段:目標値)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学部</td> <td>中学部</td> <td>高等部</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>609kcal</td> <td>821kcal</td> <td>762kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>580kcal</td> <td>867kcal</td> <td>812kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.7g</td> <td>31.9g</td> <td>29.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>23.9g</td> <td>35.8g</td> <td>33.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.6g</td> <td>24.0g</td> <td>22.7g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16.1g</td> <td>24.1g</td> <td>22.4g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.3g</td> <td>3.3g</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g</td> <td>2.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>		小学部	中学部	高等部	エネルギー	609kcal	821kcal	762kcal		580kcal	867kcal	812kcal	たんぱく質	24.7g	31.9g	29.8g		23.9g	35.8g	33.5g	脂質	19.6g	24.0g	22.7g		16.1g	24.1g	22.4g	塩分	2.3g	3.3g	3.0g		2.0g	2.5g	2.5g	<p>【献立表の見方】</p> <p>※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。</p> <p>赤…主に体をつくる食べ物</p> <p>黄…主にエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>緑…主に体の調子を整える食べ物</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p> <p>※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。</p> <p>◎おしらせ◎ 高等部の「さくら班」の生徒が、授業の中で給食の人気メニューを調査しました。その調査結果から人気のあったメニューを27日～29日に実施します。</p> 																																																																																									
赤	鶏肉	さつまいも	揚げ	豚肉																																																																																																																																																										
黄	米	大麦	油	ごま																																																																																																																																																										
緑	レモン	切り干し大根	にんじん																																																																																																																																																											
	しいたけ	さやいんげん	もやし																																																																																																																																																											
	白菜	たけのこ	チンゲンサイ																																																																																																																																																											
小学部	542kcal・23.7g																																																																																																																																																													
中学部	769kcal・32.0g																																																																																																																																																													
高等部	721kcal・30.5g																																																																																																																																																													
	小学部	中学部	高等部																																																																																																																																																											
エネルギー	609kcal	821kcal	762kcal																																																																																																																																																											
	580kcal	867kcal	812kcal																																																																																																																																																											
たんぱく質	24.7g	31.9g	29.8g																																																																																																																																																											
	23.9g	35.8g	33.5g																																																																																																																																																											
脂質	19.6g	24.0g	22.7g																																																																																																																																																											
	16.1g	24.1g	22.4g																																																																																																																																																											
塩分	2.3g	3.3g	3.0g																																																																																																																																																											
	2.0g	2.5g	2.5g																																																																																																																																																											

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、12月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。