



10日(火) 始業式

11日(水) 天丼(えび・かき揚げ・かぼちゃ)



すき焼き風煮 ぶりの煮付け 小松菜の煮浸し さつまいろごきんとん 天つゆ

12日(木) 鶏の塩麹焼き



フライドポテト ミートスパゲッティ キャベツのおかか 手作りひじきふりかけ ポンカン(生)

13日(金) 焼肉



ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のごま和え ココア豆

16日(月) ささみチーズフライ



ブロッコリーのカレーソーテー ウィナーと大豆のトマト煮 コールスローサラダ かつおのうまだれ

17日(火) あじの香草パン粉焼き



厚揚げチャンプルー ジャーマンポテト かぼちゃの甘煮 プチゼリー(ぶどう)

18日(水) チャーハン



揚げ焼売 里芋のから揚げ ツナビーフン フルーツナタデココ とうもろこしソーテー

19日(木) 豚肉のバーベキューソース



照り焼きこんにゃく 海藻サラダ 肉団子の甘酢煮 きゅうりの酢の物 ごまドレッシング

20日(金) ハムカツ



チンゲン菜ともやしのソーテー 餅いなりとかぶの炊き合わせ さつまいもの黒糖きな粉がらめ わかめのくたくた煮

23日(月) 春巻



揚げ餃子 チャプチェ 水菜とえのきの煮浸し りんご(缶詰)

24日(火) チキン竜田タルタルソースがけ



さっぱりサラダ 里芋のそぼろあん ピリカラ小松菜 ノンエッグタルタルソース

25日(水) 帆立の貝柱ごはん



コロケ 野菜のソース炒め 豚肉と大根の煮物 みたらしだんご きゅうりのゆず香漬け

26日(木) ナン



キーマカレー ペペロンチーノ キャベツのサワーソーテー フルーツ杏仁

27日(金) 大阪バラ寿司



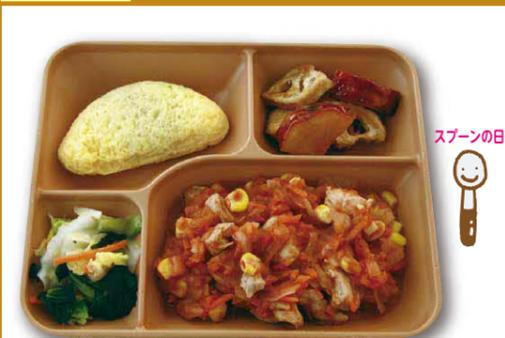
えびといかのお好み揚げ 大阪しろなの煮浸し チキンナゲット きざみのり

30日(月) ぶりフライ



ブロッコリーのガーリックソーテー チキンとじゃがいものクリーム煮 甘辛ごぼう ミニシュークリーム(カスタード)

31日(火) まぜたらチキンライス



ほうれん草のオムレツ 大学芋れんこん はくさいのお浸し

1月の給食申し込みは

マークシート 12月15日(木)

インターネット 12月20日(火)

しめ切りです。

1月16~31日分は、インターネットのみ1月5日(木)まで追加予約ができます。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!



# 吹田市中学校給食 献立表



## 令和5年 1月

吹田市教育委員会  
吹田市学校給食会

|   |   |   |  |   |   |  |
|---|---|---|--|---|---|--|
| <b>給食のときはおはしを忘れずに!</b><br><b>「スプーンの日」はおはしとスプーンがあると食べやすい日です。</b>  |   | <b>16~31日の給食はインターネットのみ 1月5日(木)まで追加予約ができます!</b>  |  | <b>11 (水) 天丼(えび・かき揚げ・かぼちゃ)</b><br>すき焼き風煮<br>ぶりの煮付け<br>小松菜の煮浸し<br>さつまりんごきんとん<br>天つゆ  | <b>12 (木) 鶏の塩麹焼き</b><br>フライドポテト<br>ミートスパゲッティ<br>キャベツのおかか<br>手作りひじきふりかけ<br>ポンカン(生) | <b>13 (金) 焼肉</b><br>ちくわの磯辺揚げ<br>チンゲン菜のごま和え<br>ココア豆 |
| <b>16 (月) ささみチーズフライ</b><br>ブロッコリーのカレーソテー<br>ウィナーと大豆のトマト煮<br>コールスローサラダ<br>かつおのうまだれ <small>New!!</small>  | <b>17 (火) あじの香草パン粉焼き</b><br>厚揚げチャンプルー<br>ジャーマンポテト<br>かぼちゃの甘煮<br>プチゼリー(ぶどう)          | <b>18 (水) チャーハン</b><br>揚げ焼売<br>里芋のから揚げ<br>ツナビーフン<br>フルーツナタデココ<br>とうもろこしソテー <small>スプーンの日</small>                          | <b>19 (木) 豚肉のバーベキューソース</b><br>照り焼きこんにゃく<br>海藻サラダ<br>肉団子の甘酢煮<br>きゅうりの酢の物<br>ごまドレッシング  | <b>20 (金) ハムカツ</b><br>チンゲン菜ともやしのソテー<br>餅いなりとかぶの炊き合わせ<br>さつまいもの黒糖きな粉がらめ<br>わかめのくたくた煮   |   |  |
| <b>23 (月) 春巻</b><br>揚げ餃子<br>チャブチエ<br>水菜とえのきの煮浸し<br>りんご(缶詰)  | <b>24 (火) チキン竜田タルタルソースがけ</b><br>さっぱりサラダ<br>里芋のそぼろあん<br>ピリカラ小松菜<br>ノンエッグタルタルソース      | <b>25 (水) 帆立の貝柱ごはん</b> <small>New!!</small><br>コロッケ<br>野菜のソース炒め <small>New!!</small><br>豚肉と大根の煮物<br>みたらしだんご<br>きゅうりのゆず香漬け | <b>26 (木) ナン</b><br>キーマカレー<br>ペペロンチーノ<br>キャベツのサワーソテー<br>フルーツ杏仁 <small>スプーンの日</small> | <b>27 (金) 大阪バラ寿司</b> <small>New!!</small><br>えびといかのお好み揚げ <small>New!!</small><br>大阪しろなの煮浸し <small>スプーンの日</small><br>チキンナゲット<br>きざみのり <small>大阪の郷土料理</small> |   |  |
| <b>30 (月) ぶりフライ</b><br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>チキンとじゃがいものクリーム煮<br>甘辛ごぼう<br>ミニシュークリーム(カスタード) <small>スプーンの日</small>                                      | <b>31 (火) まぜたらチキンライス</b><br>ほうれん草のオムレツ<br>大学芋れんこん<br>はくさいのお浸し <small>スプーンの日</small> | <b>1月24~30日は<br/>全国学校<br/>給食週間です</b>  |  | <b>※食券配付のおしらせ※</b> <br><b>1月分の食券は、<br/>12月22日(木)~23日(金)に配付予定です。</b>     |   |  |

**1月の給食費は12月15日(木)までに納付してください。**  
**マークシートの申込みは12月15日(木)締切りです。**  
**インターネットの申込みは、**  
**1回目(11~31日分)は12月20日(火)締切り、**  
**2回目(16~31日分)は1月5日(木)まで追加予約できます。**  
**1回目に予約完了した16日以降の給食は、2回目の**  
**予約期間中でもキャンセルはできませんので、ご注意ください。**

**※大切なお知らせ※**  
 給食を申込みされた方で、インフルエンザによる出席停止等で長期に欠席される場合は、保健給食室へご連絡いただいた日から4日目以降の申込みが返金の対象になります。  
**※詳しくは裏面の「長期欠席に伴う返金について」をご確認ください**



吹田市中学校給食予約ホームページ  
 PC/スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>  
 携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>  
 ※こちらの2次元コードからも予約ができます

## 卒業時の返金について（3年生の保護者のみなさまへ）

給食費の残金は、来年3月下旬頃、登録申請書にご記入いただいた銀行口座に返金します。

**残金は可能な限り使い切ってください、ご協力をお願いします。**  
**（同じ学校に在学学生・新入生のきょうだいがいる場合は振替ができます）**

きょうだいへの振替を希望される方や振込先の口座が不明の方は保健給食室までお問い合わせください。  
 （振替の締切は2月28日（火）まで）

保健給食室：06-6155-8153



## 給食費の払込票について

・3学期分の払込票は、これまでの給食利用状況や給食費の残高に応じて、枚数を調整し、12月分の食券に添付します。（11月末に配付予定）

そのため払込票がない場合もありますが、ご希望の方は、給食予約システムから申請するか、保健給食室へご連絡ください。

・給食予約システムから払込票を申請できます。

「マイページ」にログイン後、「コンビニ払込用紙申請」から金額と枚数を指定してください。

原則、約2週間程度で学校を通じてお送りしています。また、冬休み中は期間を要することがあるため、できるだけ余裕を持って申請をお願いします。

・払込票には支払期限がありますので、ご注意ください。

・給食費をお支払い後、給食予約システムに入金が反映されるまで、給食の申込みはできません。原則、入金した2日後から申込みができます。

土日祝や年末年始は、反映に期間を要するためできるだけ余裕を持って入金をお願いします。

## アレルギー物質を含む食品の一覧

※飲用牛乳は除く

| 使用日   | 特定原材料 |   |    |    | 特定原材料に準ずるもの |    |    |    |     |    |     |
|-------|-------|---|----|----|-------------|----|----|----|-----|----|-----|
|       | 卵     | 乳 | 小麦 | えび | 豚肉          | 鶏肉 | 大豆 | さば | りんご | ごま | その他 |
| 1月11日 |       |   | ○  | ○  | ○           |    | ○  | ○  | ○   |    |     |
| 1月12日 |       |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  | ○  | ○   |    |     |
| 1月13日 |       |   | ○  |    |             |    | ○  | ○  | ○   | ○  | 牛肉  |
| 1月16日 |       | ○ | ○  |    | ○           | ○  | ○  |    | ○   |    |     |
| 1月17日 |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  | ○  |     | ○  |     |
| 1月18日 | ○     |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  |    |     | ○  | もも  |
| 1月19日 |       |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  | ○  | ○   | ○  |     |
| 1月20日 |       |   | ○  |    |             | ○  | ○  | ○  |     | ○  |     |
| 1月23日 |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  | ○  | ○   | ○  |     |
| 1月24日 |       |   | ○  |    |             | ○  | ○  | ○  | ○   | ○  |     |
| 1月25日 |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  | ○  | ○   | ○  |     |
| 1月26日 |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  |    | ○   |    |     |
| 1月27日 | ○     |   | ○  | ○  | ○           | ○  | ○  | ○  | ○   |    | いか  |
| 1月30日 | ○     | ○ | ○  |    |             | ○  | ○  |    |     | ○  |     |
| 1月31日 | ○     |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  |    | ○   |    |     |

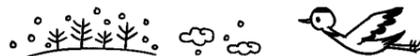
**※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。**

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。（油：大豆、醤油：大豆・小麦、ウスターソース：りんご、削り節：さば等）揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問合せください。

吹田市教育委員会 保健給食室：06-6155-8153

# 吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和5年 1月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含まれています 】

| 11(水)   | たんぱく質  | 脂質  | エネルギー   | 12(木)  | たんぱく質  | 脂質  | エネルギー  | 13(金) | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 16(月)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   |
|---|--|---|---|--|--|---|--|-------|-------|-------|---------|---|-------|-------|---------|
|   | 36.2g  | 23.0g   | 840kcal   |  | 34.3g  | 22.0g   | 810kcal  |       | 36.8g | 25.3g | 875kcal |   | 40.6g | 25.3g | 863kcal |
| ごはん<br>天丼(かき揚げ・えび天・かぼちゃ天)<br>(冷)ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ、人参<br>みつば、小麦粉、澱粉、塩、(冷)えび、かぼちゃ<br>揚げ油<br>すき焼き風煮<br>豚肉、焼き豆腐、ゆず、人参、白ねぎ、春菊<br>しらたき、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん<br>ぶりの煮付け<br>(冷)ぶり、しょうゆ、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん<br>料理酒<br>小松菜の煮浸し<br>小松菜、(薄)しょうゆ、みりん、削り節<br>さつまいもごはん<br>さつまいも、りんご(缶)、砂糖<br>天つゆ | 342kcal<br>171kcal<br><br>79kcal<br><br>61kcal<br><br>7kcal<br>38kcal<br>5kcal | ごはん<br>鶏の塩麹焼き<br>鶏肉、コンク、しょうゆ、塩麹、料理酒、(濃)しょうゆ<br>しょうゆ、油<br>フライドポテト<br>じゃがいも、揚げ油、塩<br>ミートスパゲッティ<br>豚肉、スパゲッティ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース<br>ケチャップ、ウスターソース、コンク、塩、しょうゆ<br>キャベツのおかか<br>キャベツ、ほうれん草、油、(薄)しょうゆ<br>(濃)しょうゆ、塩、おかか<br>手作りひじきふりかけ<br>干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、ゆかり<br>削り節、ごま<br>ポンカン(生)          | 342kcal<br>107kcal<br><br>64kcal<br><br>114kcal<br><br>15kcal<br><br>18kcal<br>13kcal | ごはん<br>焼肉<br>牛肉、コンク、しょうゆ、(濃)しょうゆ、料理酒、油<br>玉ねぎ、人参、塩、しょうゆ、砂糖、赤だし味噌<br>ウスターソース、ケチャップ、豆板醤、ごま、澱粉<br>ちくわの磯辺揚げ<br>焼き竹輪、澱粉、コンク、油、あおさ<br>ベーキングパウダー、揚げ油<br>チンゲン菜のごま和え<br>チンゲン菜、ごま、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節<br>ココア豆<br>煎り大豆、砂糖、コンク  | 342kcal<br>190kcal<br><br>91kcal<br><br>35kcal<br>80kcal                 | ごはん<br>ささみチーズフライ<br>(冷)ササミフライ、揚げ油<br>ブロッコリーのカレーソテー<br>ブロッコリー、(薄)しょうゆ、カレー粉、片栗粉<br>ウインナーと大豆のトマト煮<br>ウインナー、大豆、トマト、玉ねぎ、人参、油、塩、しょうゆ<br>ケチャップ、粉チーズ、ウスターソース、小麦粉、からし<br>コールスローサラダ<br>キャベツ、人参、きゅうり、きょうな、オリーブオイル<br>米酢、ハチミツ、塩<br>かつおのうまだれ<br>(冷)かつおなまり節、澱粉、揚げ油、コンク、しょうゆ<br>油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん | 342kcal<br>126kcal<br><br>6kcal<br><br>148kcal<br><br>24kcal<br>80kcal |       |       |       |         |   |       |       |         |
| 17(火)   | たんぱく質  | 脂質  | エネルギー   | 18(水)  | たんぱく質  | 脂質  | エネルギー  | 19(木) | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 20(金)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   |
|   | 34.7g  | 21.3g   | 818kcal   |  | 28.5g  | 24.3g   | 826kcal  |       | 31.9g | 32.6g | 897kcal |   | 28.1g | 26.3g | 899kcal |
| ごはん<br>あじの香草パン粉焼き<br>(冷)あじ、塩、しょうゆ、パン粉、オリーブオイル<br>ガーリックパウダー、パセリ<br>厚揚げチャンプル<br>豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、(冷)濃厚揚げ<br>玉ねぎ、小松菜、油、しょうゆ、ごま油、澱粉<br>シャーマンポテト<br>パテ、じゃがいも、玉ねぎ、油、(濃)しょうゆ<br>塩、しょうゆ<br>かぼちゃの甘煮<br>かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節<br>プチゼリー(ぶどう)   | 342kcal<br>136kcal<br><br>59kcal<br>78kcal<br>49kcal<br>17kcal                 | チャーハン(大盛不可)<br>米、焼豚、そぼろ卵、人参、玉ねぎ、青ねぎ、油<br>(冷)鶏がらスープ、料理酒、(薄)しょうゆ、塩、しょうゆ<br>ごま油<br>揚げ焼売<br>(冷)揚げ焼売、揚げ油<br>里芋のから揚げ<br>里芋、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖<br>ツナビーフン<br>ツナ、ビーフン、キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜<br>干し椎茸、油、(濃)しょうゆ、塩、しょうゆ、ごま油<br>フルーツナタデココ<br>みかん(缶)、黄桃(缶)、ナタデココ<br>とうもろこしソテー<br>コンク、油、(濃)しょうゆ、ハチミツ、砂糖 | 375kcal<br><br>129kcal<br>50kcal<br>71kcal<br>39kcal<br>25kcal                        | ごはん<br>豚肉のバーベキューソース<br>豚肉、澱粉、揚げ油、玉ねぎ、コンク、油、リンゴペースト<br>ケチャップ、赤ワイン、(濃)しょうゆ、ウスターソース、砂糖<br>塩<br>照り焼きこんにゃく<br>こんにゃく、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油<br>海藻サラダ<br>茎わかめ、干ひじき、きざみ昆布、キャベツ、人参<br>春菊<br>肉団子の甘酢煮<br>(冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、砂糖、(濃)しょうゆ<br>米酢、澱粉<br>きゅうりの酢の物<br>(冷)ちりめんじゃこ、きゅうり、砂糖<br>(薄)しょうゆ、削り節、だし昆布、米酢<br>ごまドレッシング        | 342kcal<br>242kcal<br><br>17kcal<br>15kcal<br>87kcal<br>18kcal<br>39kcal | ごはん<br>ハムカツ<br>(冷)ホロホロカツ、揚げ油<br>チンゲン菜ともやしソテー<br>チンゲン菜、小大豆もやし、人参、油、(薄)しょうゆ<br>塩、しょうゆ<br>餅いなりとかぶの炊き合わせ<br>鶏肉、餅いなり、かぶ、人参、インゲン豆<br>(薄)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節<br>さつまいもの黒糖きな粉がらめ<br>さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖、きな粉、塩<br>わかめのたくた煮<br>鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒<br>削り節、ごま                                     | 342kcal<br>138kcal<br><br>12kcal<br><br>122kcal<br>123kcal<br>25kcal   |       |       |       |         |   |       |       |         |
| 23(月)   | たんぱく質  | 脂質  | エネルギー   | 24(火)  | たんぱく質  | 脂質  | エネルギー  | 25(水) | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 26(木)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   |
|   | 24.0g  | 29.1g   | 850kcal   |  | 35.6g  | 25.3g   | 878kcal  |       | 28.3g | 19.4g | 825kcal |   | 39.8g | 23.7g | 808kcal |
| ごはん<br>揚げ春巻<br>(冷)春巻、揚げ油<br>揚げ餃子<br>(冷)ギョウザ、揚げ油<br>チャプチェ<br>豚肉、(濃)しょうゆ、砂糖、人参、ゆず、にら<br>干し椎茸、コンク、しょうゆ、しらたき、油、みりん<br>塩、しょうゆ、ごま、ごま油<br>水菜とえのきの煮浸し<br>きょうな、えのき、人参、(薄)しょうゆ、みりん<br>(濃)しょうゆ、削り節<br>りんご(缶詰)  | 342kcal<br>177kcal<br>100kcal<br>52kcal<br>17kcal<br>25kcal                    | ごはん<br>チキン竜田タルタルソースがけ<br>鶏肉、料理酒、砂糖、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ<br>みりん、米酢<br>さっぱりサラダ<br>ツナ、人参、切干大根、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖<br>オリーブオイル、塩、しょうゆ<br>里芋のそぼろあん<br>鶏肉、里芋、しょうゆ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒<br>みりん、削り節、澱粉<br>ピリカラ小松菜<br>小松菜、油、(濃)しょうゆ、豆板醤、砂糖、ごま<br>ごま油<br>ノンエッグタルタルソース  | 342kcal<br>264kcal<br>59kcal<br>38kcal<br>15kcal<br>23kcal                            | 帆立の貝柱ごはん(大盛不可)<br>米、(冷)貝柱、(濃)しょうゆ、料理酒、しょうゆ<br>みりん、砂糖、削り節<br>コロッケ<br>(冷)ホロホロカツ、揚げ油<br>野菜のソース炒め<br>キャベツ、小大豆もやし、玉ねぎ、人参、油、塩<br>しょうゆ、トウモロコシ、ウスターソース、ケチャップ<br>豚肉と大根の煮物<br>豚肉、大根、人参、白ねぎ、しょうゆ、油<br>(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節<br>みたらしだんご<br>(冷)だんご、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、澱粉<br>きゅうりのゆず香漬け<br>きゅうり、人参、米酢、(薄)しょうゆ、砂糖、塩<br>ゆず果汁、ごま | 359kcal<br><br>144kcal<br>19kcal<br>75kcal<br>73kcal<br>18kcal           | ナン(大盛不可)<br>キーマカレー<br>豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、リンゴ、コンク、しょうゆ<br>油、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、塩、澱粉<br>ペペロンチーノ<br>豚肉、スパゲッティ、小松菜、玉ねぎ、コンク<br>オリーブオイル、(薄)しょうゆ、塩、唐辛子、しょうゆ<br>キャベツのサワーソテー<br>パテ、キャベツ、油、米酢、塩、しょうゆ<br>フルーツ杏仁<br>豆乳杏仁豆腐、みかん(缶)   | 298kcal<br>183kcal<br><br>102kcal<br>26kcal<br>62kcal                  |       |       |       |         |   |       |       |         |
| 27(金)   | たんぱく質  | 脂質  | エネルギー   | 30(月)  | たんぱく質  | 脂質  | エネルギー  | 31(火) | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | <p>給食費は15日まで納付してください。<br/>残金は繰り越され卒業時までご使用いただけます。<br/>残金不足の場合は給食の申し込みができませんのでご注意ください。</p> |       |       |         |
|   | 29.5g  | 25.4g   | 825kcal   |  | 29.9g  | 32.5g   | 899kcal  |       | 30.7g | 20.1g | 841kcal |   |       |       |         |
| 酢飯(大盛不可)<br>米、だし昆布、米酢、砂糖、塩<br>大阪バラ寿司<br>(冷)ちりめんじゃこ、ゆず、人参、干し椎茸<br>高野豆腐、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ<br>みりん、削り節、そぼろ卵、料理酒<br>えびといかのお好み揚げ<br>(冷)いか、(冷)桜えび、キャベツ、人参、小麦粉<br>あおさ、揚げ油、ケチャップ、トウモロコシ、ウスターソース<br>大阪しるなの煮浸し<br>きざみ揚げ、しるな、(薄)しょうゆ、砂糖、削り節<br>チキンナゲット<br>(冷)チキンナゲット、揚げ油<br>きざみのり  | 361kcal<br>72kcal<br>139kcal<br>45kcal<br>70kcal<br>1kcal                      | ごはん<br>ぶりフライ<br>(冷)ぶりフライ、揚げ油<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>ブロッコリー、コンク、オリーブオイル、(薄)しょうゆ<br>チキンとじゃがいものクリーム煮<br>鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ<br>油、塩、しょうゆ、小麦粉、バター、牛乳、チーズ<br>甘辛ごぼう<br>ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま<br>ミニシュークリーム(カスタード)   | 342kcal<br>179kcal<br>7kcal<br>99kcal<br>109kcal<br>26kcal                            | ごはん<br>ませたらチキンライス<br>鶏肉、鶏がら、玉ねぎ、人参、コンク、油<br>ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、白ワイン、コンク<br>塩、しょうゆ<br>ほうれん草のオムレツ<br>(冷)半月形ほうれん草カキ揚げ<br>大学芋れんこん<br>さつまいも、ゆず、揚げ油、砂糖、みりん<br>はくさいのお浸し<br>ゆず、小松菜、人参、油、(濃)しょうゆ、みりん   | 342kcal<br>167kcal<br><br>61kcal<br>122kcal<br>12kcal                    |   |  |       |       |       |         |   |       |       |         |

|        |        |         |          |
|--------|--------|---------|----------|
| 1月の栄養価 | 1月平均値  | 文部科学省基準 |          |
|        | エネルギー  | 849kcal | 830kcal  |
|        | タンパク質  | 15%     | 13~20%   |
|        | 脂質     | 27%     | 20~30%   |
|        | カルシウム  | 365mg   | 450mg    |
|        | マグネシウム | 108mg   | 120mg    |
|        | 鉄      | 3.53mg  | 4.00mg   |
|        | ビタミンA  | 325μgRE | 300μgRAE |
|        | ビタミンB1 | 0.48mg  | 0.50mg   |
|        | ビタミンB2 | 0.58mg  | 0.60mg   |
| ビタミンC  | 36mg   | 35mg    |          |
| 食物繊維   | 5.6g   | 6.5g    |          |
| 食塩相当量  | 2.51g  | 2.5g未満  |          |

## 長期欠席に伴う返金について

新型コロナウイルス関連、インフルエンザや入院等で連続して4日以上欠席する場合は、**保健給食室へ連絡いただいた日から4日目(土日祝を除く)以降が返金の対象**になります。給食を申込んでいる方で、長期に欠席する場合は、保健給食室まで電話でご連絡ください。(返金は残金に繰越されます)

**※学級閉鎖・学校行事等で給食が中止になる場合は、保健給食室にて対応しますので、個別の連絡は必要ありません。**

保健給食室への連絡日を起算日とします。事後の受付はできません。

|                                |     |     |        |     |       |
|--------------------------------|-----|-----|--------|-----|-------|
| 1日目<br>(起算日)                   | 2日目 | 3日目 | 4日目    | 5日目 | 6日目以降 |
| <p>(※土日祝を除く4日目以降の給食から返金可能)</p> |     |     |        |     |       |
| ← 返金不可                         |     |     | 返金可能 → |     |       |

