

4 その他 (1) 揚げ物

大豆の揚げ煮

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
かえり煮干し	2		
大豆 (乾)	15		
じゃがいもでん粉	3		
米ぬか油 (揚げ油)	3		
きび砂糖	1.5		
こいくちしょうゆ	1.5		
水あめ	1.5		
黒いりごま	0.8		
水	0.4		
		計	28.7

作 り 方

- ① 大豆は洗って、一晩水につけて戻す。
- ② ①にでん粉をまぶし、低温の油で30分位かけてじっくり揚げる。
- ③ 煮干しは素揚げする。
- ④ 調味料と水を加熱し、②、③、ごまを加えて混ぜる。

料理のポイント

冷凍大豆やゆで大豆を使用すると、短時間で作ることができます。よく噛む献立にしたい場合には乾燥大豆を使用するのがおすすめです。じっくり揚げることで香ばしく歯ごたえよく仕上げることができます。

かえり煮干しのひとくちメモ

かえり煮干しは、かたくちいわしの煮干しで、大きさが2.5cm～4cm程度のもので、約2.5cm以下のものをちりめん、約4～13cm程度のものがにぼしと呼ばれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	125 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	6.5 g
カルシウム	81 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2.8 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	42 mg
亜鉛	0.6 mg

さつまいもと大豆の揚げ煮

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
さつまいも	30		
かえり煮干し	2		
大豆 (乾)	8		
じゃがいもでん粉	1.6		
米ぬか油 (揚げ油)	5		
きび砂糖	2		
こいくちしょうゆ	2		
水あめ	2		
黒いりごま	0.8		
水	0.4		
		計	53.8

作 り 方

- ① 大豆は洗って、一晩水につけて戻す。
- ② ①にでん粉をまぶし、低温の油で30分位かけてじっくり揚げる。
- ③ 煮干しは素揚げする。
- ④ さつまいもは、サイの目に切って素揚げする。
- ④ 調味料と水を加熱し、②、③、④、ごまを加えて混ぜる。

料理のポイント

さつまいもが美味しい季節は、定番の揚げ煮にさつまいもを加えて旬の味を楽しめるようにします。

さつまいものひとくちメモ

ビタミンCは、熱に弱いビタミンですが、いも類に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られ、加熱しても壊れにくい特徴があります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	153 kcal
たんぱく質	4.8 g
脂質	7.2 g
カルシウム	81 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	34 mg
亜鉛	0.4 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

大学いも

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
さつまいも	40		
米ぬか油 (揚げ油)	3		
上白糖	5		
こいくちしょうゆ	4		
じゃがいもでん粉	1.5		
黒いりごま	0.5		
水	10		
		計	64

作 り 方

- ① さつまいもは、20g ぐらいの乱切りにして、素揚げする。
- ② 砂糖、しょうゆ、水を煮立て、たれを作り、水で溶いたでん粉を入れとろみをつける。
- ③ ①にたれをかけ、ごまをふる。

料理のポイント

さつまいもは、焦げないように低温でじっくり揚げるのがコツです。
じっくりと揚げることにより、甘味も増します。

たれ作りのひとくちメモ

施設や時間上の都合で、たれを作るのが難しい場合には、市販の大学いものたれに少し手を加えて使用してもおいしくいただけます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	122 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	3.4 g
カルシウム	0.3 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	1 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.1 mg

大学かぼちゃ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
西洋かぼちゃ	40		
米ぬか油 (揚げ油)	3		
上白糖	5		
こいくちしょうゆ	4		
じゃがいもでん粉	1.5		
黒いりごま	0.5		
水	10		
		計	64

作 り 方

- ① かぼちゃは、20g ぐらいに切り、素揚げする。
- ② 砂糖、しょう油、水を煮立て、たれを作り、水で溶いたでん粉を入れとろみをつける。
- ③ ①にたれをかけ、ごまをふる。

料理のポイント

かぼちゃは、さつまいも同様に、焦げないように低温でじっくり揚げるのがコツです。

たれのひとくちメモ

さつまいもだけではなくかぼちゃにも応用ができます。甘みが足りない場合はたれをやや甘めにします。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	94 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	3.4 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	106 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	1.5 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.1 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

あべかわいも

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
さつまいも	40		
米ぬか油 (揚げ油)	3		
きな粉	5		
上白糖	4		
食塩	0.01		
		計	52.01

作 り 方

- ① さつまいもは、20g ぐらいの乱切りにして、素揚げする。
- ② きな粉に砂糖と食塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をまぶす。

料理のポイント

きなこは熱いうちにまぶします。さつまいもが冷めちゃうと、きな粉があまりつかないので注意します。

あべかわのひとくちメモ

「あべかわ」の名前の由来は、昔、静岡の県の安倍川という場所のお茶屋さんで初めて作ったからだそうです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	120 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	4.4 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	1 μgRAE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	1.8 g
食塩	0 g
マグネシウム	23 mg
亜鉛	0.3 mg

白玉入り冬至かぼちゃ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
白玉だんご (冷)	30		
西洋かぼちゃ	30		
あずき (つぶしあん)	30		
三温糖	0.3		
こいくちしょうゆ	1		
本みりん	0.8		
水	10		
		計	102.1

作 り 方

- ① かぼちゃは一口大に切り、ひたひたの水を入れて煮る。
- ② ①に調味料を加え、さらに白玉だんごを入れて、火が通ったらあずきを入れてさらに煮る。

料理のポイント

かぼちゃは水っぽくならないように、注意します。子どもたちが食べやすいように、白玉だんごを入れました。

冬至ひとくちメモ

冬至は、一年で一番昼の時間が短い日です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないという習わしがあります。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	145 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	0.3 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.74 mg
ビタミンA	18 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.6 g
食塩	0.19 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.5 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

(2) デザート

ミルクゼリー (牛乳寒)

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
粉末寒天	0.5		
水	15		
牛乳	25		
きび砂糖	7		
恋蜜桃(ダイス)(缶)	20		
		計	67.5

作 り 方

- ① 白桃缶は1人分ずつカップに入れておく。
- ② 粉寒天に水を加えて煮溶かし、砂糖を加える。
- ③ ②に牛乳を加え、①に注ぎ、冷やす。

料理のポイント

粉寒天を使用するので大量調理でも献立に取り入れることができます。
果物缶を変えることで、色々なミルクゼリーを作ることができます。

寒天のひとつちメモ

寒天の材料は、てんぐさ、おごのり、えごのりなどの海藻です。動物の骨や皮、結合組織が原料のゼラチンよりも低エネルギーです。
常温で固まるので大量調理においてゼラチンより使いやすのが利点です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	62 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	1 g
カルシウム	32 mg
鉄	0 mg
ビタミンA	8 μgRAE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0 g
マグネシウム	5 mg
亜鉛	0.1 mg

手作り七夕ゼリー

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
星形杏仁豆腐ミックス	10		
クールゼリーの素	10		
水	50		
ゼリーカップ60cc	1個		
ゼリーカップふた60cc	1個		
		計	70

作 り 方

- ① クールゼリーの素を熱湯で溶かす。
- ② ゼリーカップに星形杏仁豆腐を入れ、①を流し入れる。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。

料理のポイント

星形のパイナップルやゼリーもありますので、予算や作業面で考慮すると良いです。
中学校は90ccカップを使用すると良いです。

ひとつちメモ

星形杏仁豆腐は、学校給食会の商品です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	49 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0.2 g
カルシウム	1 mg
鉄	0.01 mg
ビタミンA	1 μgRAE
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0 g
食塩	0.12 g
マグネシウム	0 mg
亜鉛	0 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

フルーツポンチ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
白玉だんご (冷)	30		
うんしゅうみかん(缶)	15		
パイナップル (缶)	15		
黄桃 (缶)	15		
バナナ	15		
上白糖	8		
レモン (果汁)	0.5		
水	20		
		計	118.5

作 り 方

- ① フルーツ缶詰はザルにあげ、汁を切っておく。
- ② バナナは5mm幅の輪切りにし、缶詰の汁につけておく。
- ③ 上白糖と水を煮立たせ、火を止めてからレモン汁を加え、シロップを作る。
- ④ 白玉だんごをゆで冷却する。
- ⑤ ①、②、③、④を和える。

料理のポイント

レモン汁の風味を生かすために、レモン汁はシロップ作りの最後に加えます。

フルーツポンチのひとくちメモ

本来のフルーツポンチは、パンチという果汁入りのお酒に、果物を入れて飲むアルコール飲料でした。今ではアルコールを含まないものが多く、たくさんの人々に広まりました。

1人あたりの栄養量

エネルギー	127 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.2 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンA	16 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	11 mg
食物繊維	0.7 g
食塩	0 g
マグネシウム	12 mg
亜鉛	0.2 mg

ヨーグルト和え

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
バナナ	25		
パイナップル (缶)	20		
うんしゅうみかん (缶)	4		
デザートアロエシロップづけ	8		
ヨーグルト (脱脂加糖)	20		
ヨーグルト (全脂無糖)	15		
クリーム (乳脂肪)	2		
上白糖	1		
		計	95

作 り 方

- ① バナナは厚めにスライスする。
- ② パイン、みかん、アロエの汁を切っておく。
- ③ クリームは砂糖を入れ、泡立てしておく。
- ④ ヨーグルトの中にバナナ、パイン、みかん、アロエの順に入れ、さらにクリームを加え、混ぜ合わせる。

料理のポイント

ヨーグルトはプレーンのみの場合は、水っぽくなりますので、加糖ヨーグルトを加えます。
甘さは好みに合わせて調節します。さらに泡立てした生クリームを入れると、クリーミーな味わいになります。

ヨーグルトのひとくちメモ

5月15日はヨーグルトの日です。ヨーグルトを研究したロシアの博士の誕生日で、ブルガリアに長寿者が多いのはヨーグルトに含まれる乳酸菌のためであることを突き止めたそうです。

1人あたりの栄養量

エネルギー	79 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	1.5 g
カルシウム	50 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンA	12 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.4 g
食塩	0.0 g
マグネシウム	16 mg
亜鉛	0.3 mg

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

蒸しパン (かぼちゃ)

(小学校)



かぼちゃのひとくちメモ

ポルトガル人によってカンボジアの港から伝えられたので「カボチャウリ」といわれていましたが、次第に「かぼちゃ」とよばれるようになりました。

実がなるのは夏ですが、きちんと管理すると冬までもつため、昔は野菜の少ない寒い時期の貴重なビタミン源として食べられていました。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	140 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0.3 g
カルシウム	10 mg
鉄	0 mg
ビタミンA	49 μgRAE
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0 g
マグネシウム	4 mg
亜鉛	0 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
蒸しパンミックス	30		
牛乳	7		
水	15		
西洋かぼちゃ	8		
かぼちゃペースト (冷)	5		
チョコレートチップ	2.5		
マドレーヌカップ	1		
		計	68.5

作 り 方

- ① かぼちゃは2cm角切りにして蒸す。
- ② かぼちゃペーストは流水解凍し、牛乳と水を合わせたものでよく溶く。
- ③ 蒸しパンミックスに②を少しずつ入れて混ぜる。粉っぽさがなくなったら、①、チョコチップを加えて混ぜる。
- ④ カップに③を6〜7分目入れて、蒸気があがった蒸し器で30〜40分くらい蒸す。

料理のポイント

竹くしをさし、生地がついてこなければ蒸しあがっています。
蒸している途中で、生地に水滴が落ちると膨らみにくくなるようです。クッキングペーパーなどで水滴が直接あたらないようにすると良いです。

りんごとさつまいもの蒸しパン

(小学校)



さつまいものひとくちメモ

さつまいもは、学校菜園で栽培したものを活用しても良いです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	172 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	5.5 g
カルシウム	70 mg
鉄	0.32 mg
ビタミンA	25 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.23 g
マグネシウム	0.32 mg
亜鉛	0.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りんご	10		
さつまいもダイス1cm	15		
ダイスチーズ	5		
ホットケーキミックス	20		
牛乳	6		
鶏卵	5		
上白糖	5		
米ぬか油	2.5		
アルミカップ	1		
		計	68.5

作 り 方

- ① りんごは厚さ5mmのいちよう切り、さつまいもは1cmの角切りにする。
- ② ホットケーキミックスに牛乳、鶏卵、上白糖、米ぬか油、チーズを混ぜる。
- ③ ②に①を混ぜて、20分くらい蒸す。

料理のポイント

さつまいもの代わりに、かぼちゃを使用しても良いです。好みでレーズンを入れてもおいしいです。

煮物・炒め物

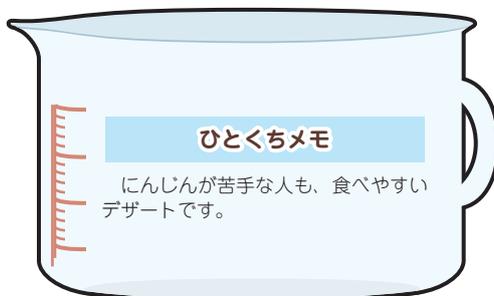
サラダ

和え物

その他

手作りキャロットマフィン

(小学校)



ひとくちメモ

にんじんが苦手な人も、食べやすいデザートです。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	158 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	6.2 g
カルシウム	92 mg
鉄	0.65 mg
ビタミンA	104 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	0.004 g
マグネシウム	17 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
にんじん	10		
鶏卵	5		
牛乳	10		
無塩バター	2.5		
三温糖	3		
ホットケーキミックス	22		
白すりごま	4		
粉砂糖	0.5		
アルミカップ	1枚		
		計	57

作 り 方

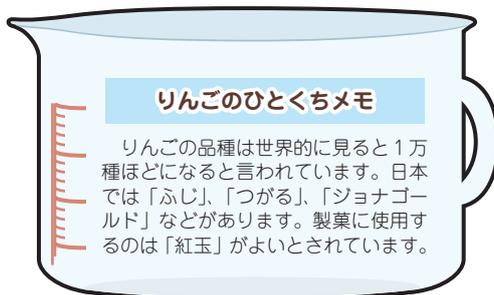
- ① にんじんはすりおろす。
- ② ①のにんじんと材料を混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに②のたねを入れる。
- ④ スチコン（200℃15分）で焼く。
- ⑤ 粗熱をとり、粉砂糖をふる。

料理のポイント

各施設のスチコンやオープン機能に合わせて、温度と時間設定を調整すると良いです。

りんごのヨーグルトケーキ

(小学校)



りんごのひとくちメモ

りんごの品種は世界的に見ると1万種ほどになると言われています。日本では「ふじ」、「つがる」、「ジョナゴールド」などがあります。製菓に使用するのは「紅玉」がよいとされています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	138 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	3.5 g
カルシウム	99 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	9 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.5 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
りんご	7		
レモン（果汁）	1		
ホットケーキミックス	20		
脱脂粉乳	5		
グラニュー糖	3		
米ぬか油	2		
ヨーグルト（全脂無糖）	20		
		計	58

作 り 方

- ① りんごは縦八つ割りのいちょう切りにし、レモン果汁につけておく。
- ② ホットケーキミックス、脱脂粉乳、グラニュー糖、米油、ヨーグルトをよく混ぜ合わせる。
※生地がかたい場合は、りんごのつけ汁や水を加えて、ぼったりと落ちるかたさにしてください。
- ③ 生地をカップに入れ、①のりんごをのせる。
- ④ オープンで焼く。

料理のポイント

使用するカップは、マドレーヌの小型カップです。スチコンのホットエアモードで200℃15分で焼きます。各調理場に合わせて調節してください。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他

サーターアングギー

(小学校)



サーターアングギーのひとくちメモ

「サーターアングギー」は、沖縄の菓子のひとつで球状の揚げドーナツです。沖縄の方言で、サーターは砂糖、アングギーは揚げるという意味があります。上手に揚げると、球状の片側がサクッと割れて、笑顔のように見えることから、縁起のよいお菓子として用いられています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	172 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	4.4 g
カルシウム	34 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	13 μgRAE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	6 mg
亜鉛	0.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
薄力粉	23		
黒砂糖	6		
三温糖	6		
冷凍全卵	10		
ベーキングパウダー	0.32		
牛乳	2		
米ぬか油 (揚げ油)	3		
		計	50.32

作 り 方

- ① 薄力粉、黒砂糖、三温糖、ベーキングパウダーはザル等で一緒にふるっておく。
- ② 卵と牛乳を合わせてよく混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ③ ②をよく混ぜ合わせ、人数分に分ける。
- ④ 直径3～4cmくらいに丸めて、160℃の低温でじっくり揚げる。

料理のポイント

冷凍全卵は、しっかりと流水解凍し、よく攪拌してから使います。
生地が手につく場合は、サラダ油を手につけて丸めると扱いやすくなります。
黒砂糖を使用せずに三温糖のみで作ると白いサーターアングギーができます。

おからドーナツ

(小学校)



おからのひとくちメモ

おからは、豆腐を製造する過程で豆乳を絞った際の絞りかすがですが、ビタミンB群や食物繊維が多く含まれています。料理やお菓子に取り入れることで、低カロリー・高栄養の食事作りに役立ちます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	145 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	6.0 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	11 μgRAE
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	2.2 g
食塩	0.1 g
マグネシウム	11 mg
亜鉛	0.3 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
おから	20	食塩 (まぶし用)	0.02
薄力粉	12		
鶏卵	5		
三温糖	6		
牛乳	10		
食塩	0.1		
ベーキングパウダー	0.45		
米ぬか油 (揚げ用)	4		
きな粉 (まぶし用)	1		
三温糖 (まぶし用)	1		
		計	59.57

作 り 方

- ① おから、薄力粉、卵、三温糖、牛乳、食塩、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ② 1つ50g程度に丸める。
- ③ 油で揚げる。
- ④ ③に温かいうちに、きな粉、三温糖、食塩を合わせたものをまぶす。

料理のポイント

揚げるときの温度は約170℃です。
やや濃いめのきつね色になるまで揚げるのが目安です。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他



地産地消



うすピンクの
りんごの花が……。

たわわに実った
りんごが……。



学校給食の
デザートに……。

煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他



懐かしい献立表

昭和56年度3月分

3月分学校給食献立予定表

日	月	日	月	日	月	日	月	日	月
1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
5	3	5	3	5	3	5	3	5	3
6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
9	3	9	3	9	3	9	3	9	3
10	3	10	3	10	3	10	3	10	3
11	3	11	3	11	3	11	3	11	3
12	3	12	3	12	3	12	3	12	3

給食の献立は、栄養バランスのとれたものにするよう心がけています。また、季節の食材を中心に、旬の味を楽しめます。アレルギー対応メニューもご用意しております。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

給食の献立は、栄養バランスのとれたものにするよう心がけています。また、季節の食材を中心に、旬の味を楽しめます。アレルギー対応メニューもご用意しております。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

最近の給食例
主食 米粉パン



昭和59年度11月分

11月分学校給食献立予定表

日	月	日	月	日	月	日	月	日	月
1	11	1	11	1	11	1	11	1	11
2	11	2	11	2	11	2	11	2	11
3	11	3	11	3	11	3	11	3	11
4	11	4	11	4	11	4	11	4	11
5	11	5	11	5	11	5	11	5	11
6	11	6	11	6	11	6	11	6	11
7	11	7	11	7	11	7	11	7	11
8	11	8	11	8	11	8	11	8	11
9	11	9	11	9	11	9	11	9	11
10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	11	12	11	12	11	12	11	12	11

給食の献立は、栄養バランスのとれたものにするよう心がけています。また、季節の食材を中心に、旬の味を楽しめます。アレルギー対応メニューもご用意しております。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

給食の献立は、栄養バランスのとれたものにするよう心がけています。また、季節の食材を中心に、旬の味を楽しめます。アレルギー対応メニューもご用意しております。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

早起きは、一杯の得
一杯は健康の素

最近の給食例
主食 米飯



煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他