


給食の栄養価(食品成分表改訂)のお知らせ		1		2					
				2					
<p>給食の栄養価計算には、「日本食品成分表(以下 食品成分表)」を使用しています。食品成分表は5年ごとに改訂が行われており、本校では令和4年9月分の給食から、新しい食品成分表で栄養価を算出しています。今回、改訂された食品成分表は、エネルギーの計算方法が変更となり、以前よりも各食品のエネルギー値が低くなる傾向があります。それにより、給食一食当たりのエネルギー値がこれまでよりも低くなっていますが、給食提供量は以前と変わっておりませんので、ご安心ください。</p>				<p>香料の効果について知る</p>	<p>栄養満点丼の具について知る</p>				
				<p>はいがごはん はいが米</p>	<p>ごま酢あえ 切干しいんじん きゅうり ごま 砂糖</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p>	<p>揚げだんず だんず てんぷん 米油 青のり</p>		
5		6		7		8 重陽の節句		9 行事食	
<p>ごはんの栄養について知る</p>		<p>季節の食品なしを味わう</p>		<p>じゃがいもの産地について知る</p>		<p>重陽の節句について知り、菊を味わう</p>		<p>十五夜(芋名月)について知る</p>	
<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p>	<p>梅肉あえ キャベツ きゅうり 梅干し</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p>	<p>にらたまスープ 鶏卵 豆腐 たまねぎ にら ごま油 てんぷん</p>	<p>食パン</p>	<p>フライドポテト じゃがいも 米油</p>	<p>栗ごはん 精白米 もち米 栗</p>	<p>菊花あえ キャベツ ほれんそう 食用菊 砂糖</p>	<p>秋味ごはん はいが米 せけ 凍り豆腐 にんじん しめじ 米油 砂糖</p>	<p>月見汁 鶏肉 うずら卵 にんじん こまつな ねぎ</p>
<p>肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米油 砂糖</p>	<p>もずくのすまし汁 豆腐 もずく ねぎ えのきたけ てんぷん</p>	<p>麻婆なす なす 豚肉 大豆 にんにく しょうが ねぎ 緑・赤ピーマン 米油 みそ 砂糖</p>	<p>なし</p>	<p>ツナサンドの具 まぐろ油漬 チーズ たまねぎ きゅうり 米油</p>	<p>ヌードルスープ ベーコン フェトチーネ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ</p>	<p>魚のしょうがあんかけ かれい しょうが 砂糖 てんぷん</p>	<p>さつまい 鶏肉 油揚げ さつまいも だいこん にんじん ねぎ みそ</p>	<p>さといものそぼろ煮 豚肉 大豆 さといも にんじん しょうが てんぷん 砂糖</p>	<p>なし</p>
12		13		14		15		16 食育の日	
<p>季節の食品ぶどうを味わう</p>		<p>わかめの栄養について知る</p>		<p>納豆の栄養について知る</p>		<p>神奈川県のかぼちゃを味わう</p>		<p>季節の食品を献立に使用するよさを知る</p>	
<p>チーズパン</p>	<p>ひじきサラダ ひじき キャベツ きゅうり にんじん ごま 米油 砂糖</p>	<p>はいがごはん はいが米</p>	<p>ピピンバ(野菜) もやし こまつな にんじん にんにく ごま ごま油</p>	<p>はいがごはん はいが米</p>	<p>みそ汁 油揚げ じゃがいも こまつな たまねぎ みそ</p>	<p>黒パン</p>	<p>野菜サラダ キャベツ きゅうり 砂糖</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p>	<p>磯香あえ キャベツ こまつな きざみのり</p>
<p>カレービーンズシチュー 豚肉 だいず チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</p>	<p>ぶどうゼリー ぶどうジュース 砂糖 寒天 デラウェア缶</p>	<p>ピピンバ(肉) 豚肉 ねぎ にんにく しょうが にんにく 米油 砂糖 コチジャン</p>	<p>わかめスープ わかめ 豆腐 ねぎ えのきたけ ごま油</p>	<p>豚肉と切干し 豚肉 ちくわ 切干しいんじん</p>	<p>だいこんの煮物 しらたき にんじん しょうが ごま 米油 砂糖</p>	<p>かぼちゃの米粉シチュー 豚肉 かぼちゃ たまねぎ 米油 にんじん こまつな 米粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p>	<p>冷凍パインアップル</p>	<p>いわしのかば焼き いわし 米油 てんぷん 米粉 砂糖 ごま</p>	<p>とうがんのすまし汁 とうがんにんじん ねぎ えのきだけ しょうが</p>
19		20 行事食		21		22		23	
<p>敬老の日</p>		<p>長野県の長寿料理を味わう</p>		<p>けんちん汁について知る</p>		<p>パンの栄養について知る</p>		<p>秋分の日</p>	
		<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p>	<p>きのこ汁 えのきたけ しいたけ しめじ なめこ 油揚げ だいこん ねぎ みそ 七味唐辛子</p>	<p>はいがごはん はいが米</p>	<p>即席漬 キャベツ きゅうり</p>	<p>はいがパン</p>	<p>キャベツサラダ キャベツ 砂糖</p>		
<p>凍り豆腐のそぼろ煮 凍り豆腐 豚肉 ちくわ ねぎ にんじん 砂糖 米油 てんぷん</p>		<p>黒ごまミルクゼリー ごま 牛乳 豆乳 寒天 砂糖</p>	<p>煮魚 さば ねぎ しょうが 梅干し 砂糖</p>	<p>けんちん汁 豆腐 油揚げ さといも こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ ごま油</p>	<p>豚肉のトマト煮 豚肉 いんげん豆 たまねぎ トマト トマト缶 ピーマン にんにく オリーブ油</p>	<p>クリームスープ 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな 牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p>	<p>牛乳</p>		
26 国際理解		27		28 郷土料理		29 国際理解		30	
<p>イタリア料理を味わう</p>		<p>豚肉の栄養について知る</p>		<p>宮城県の郷土料理を味わう</p>		<p>ドイツ料理を味わう</p>		<p>だんずの栄養について知る</p>	
<p>ぶどうパン</p>	<p>グリーンサラダ キャベツ きゅうり さやいんげん オリーブ油 砂糖</p>	<p>はいがごはん はいが米</p>	<p>ごまじょうゆあえ もやし きゅうり ごま</p>	<p>ごはん 精白米</p>	<p>おくずかけ そうめん 油揚げ ねぎ こまつな にんじん ごぼう てんぷん</p>	<p>丸パン</p>	<p>ザワークラウト キャベツ 砂糖</p>	<p>ターメリックライス はいが米 ターメリック</p>	<p>カラフル甘酢あえ きゅうり だいこん にんじん 黄ピーマン 砂糖</p>
<p>ペスカトーレ スパゲティ いか えび ベーコン トマト たまねぎ なす ピーマン にんにく パン粉 トマト缶 オリーブ油</p>	<p>マCHEDニア みかん・黄桃・りんご・デラウェア缶 砂糖 レモン果汁</p>	<p>豚肉の具 豚肉 たまねぎ ごぼう しめじ しょうが しらたき 米油 砂糖</p>	<p>かきたま汁 鶏卵 豆腐 ねぎ えのきたけ てんぷん</p>	<p>かつおのあんかけ かつお 凍り豆腐 しょうが てんぷん 砂糖 米油</p>	<p>ずんだミルクゼリー えだまめ 牛乳 豆乳 寒天 砂糖</p>	<p>ハンバーグトマトソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 てんぷん トマト缶 米油</p>	<p>ウィンナーソーセージ いんげん豆 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ セロリ オリーブ油</p>	<p>チリコンカン 豚肉 だいず たまねぎ にんじん にんにく ピーマン 小麦粉 マカロニ 米油 トマト缶 チリパウダー</p>	<p>牛乳</p>