



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
11	水	しょくパン 	MILK 	コンソメスープ ツナサンドのぐ オムレツ スライスチーズ	ツナ ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	しょくパン じゃがいも	ソラエッグハーフ	647 27.8
12	木	むぎごはん 	MILK 	しげただじる かつおのあまみそやき たくあんあえ きよみオレンジ	とりにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ きよみオレンジ	こめ むぎ さといも こんにやく しらたまもち	ごま	606 28.6
13	金	わかめうどん 	MILK 	かぼちゃひきにくフライ おひたし いちごゼリー	ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じこなうどん いちごゼリー	あぶら	668 23.0
16	月	むぎごはん 	MILK 	ほうれんそうのみそしる おろしハンバーグ わふうサラダ フルーツゼリー	あぶらあげ ハンバーグ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう フルーツゼリー	あぶら ごま	662 22.0
17	火	こどもパン 	MILK 	ポークビーンズ やさいコロッケ パックソース キャベツサラダ	ベーコン ぶたにく だいたず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ	こどもパン じゃがいも さとう コロッケ	あぶら	645 23.7
18	水	はくはん 	MILK 	なめこのみそしる さばのみそに しょうがじょうゆあえ	あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	ねぎ(あおいぶぶん) こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん なめこ ねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ		583 23.2
19	木	わかめごはん 	MILK 	だいこんのみそしる とりにくのからあげ(2) からしあえ ミニたいやき	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ ミニたいやき	ごま あぶら	655 24.5
20	金	むぎごはん 	MILK 	ポークカレー だいこんとじゃこのサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ だいこん きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	723 24.7
23	月	むぎごはん 	MILK 	しせんふうマーボーどうふ はるさめサラダ アセロラゼリー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) にら	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ アセロラゼリー	あぶら	669 24.2
24	火	むぎごはん 	MILK 	こまつなのみそしる あじフライ パックソース ごまあえ	あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	620 23.9
25	水	コッペパン いちごジャム 	MILK 	クラムチャウダー ミートボールケチャップソース(3) わかめとツナのあえもの	ベーコン あさり ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう いちごジャム じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	669 24.7
26	木	むぎごはん 	MILK 	とうふとわかめのみそしる にくじゃが いそかあえ さいのくになっとう	ぶたにく なっとう とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) にんじん いんげん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら	640 26.0
27	金	やさいらーめん 	MILK 	あげシュウマイ(2) ほうれんそうのナムル きよみオレンジ	ぶたにく シュウマイ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	もやし ねぎ きゅうり きよみオレンジ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	674 25.6

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・13回

しんきゅうおめでとうございします！

げんきいっぱい1ねんせいをむかえて、しんねんどがはじまります。なれないせいかつでは、たいちょうをくすしやすくなります。すききらいをせずたべて、じょうぶなからだをつくりましょう。

きゅうしょくのやくそく

学校給食は、ただの昼ごはんではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間をすごしましょう。

きゅうしょくとうばんのしごと きょういよくしましょう

きゅうしょくとうばんのひとは、きちんとみじたくをととのえて、はいせんしましょう。もりのこしないようにきをつけましょう。

じかんをまもりましょう

おしゃべりにむちゅうになって、じかんないにたべおわらないひとはいませんか？じかんないにたべおわるように、かながえてたべましょう。

かんしゃのきもちをこめて しょくじのあいさつをしましょう

たべもののいのちや、たべものをつくってくれたひとなどに、かんしゃのきもちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

しせいをよくして、たべましょう

せずじをのばし、ごはんやしるもののおわんなどは、てにもってたべます。ひじをついたり、いぬぐいになったりしないようにしましょう。



にがてなたべものでもたべてみましょう

にがてなものやたべたことがないものを、ひとくちもたべずにのこしてしまう人はいませんか？ひとくちたべてみると、おいしいかもしれせん。にがてなものでも、ひとくちはたべてみてくださいね。