



| 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ませす！

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にきょういよくしましよ

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、はいせんしましよ。もりのこしのないようにきをつけましよ。

じかんをまもいましよ

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せんか？じかんないにたべおわるように、かんがえてたべましよ。

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よ

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よ。

しせいをよくして、たべましよ

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よ。



にがてなたべものでもたべてみましよ

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ひはいせんか？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。