



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		
12	火	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる あじフライ パックソース わふうサラダ	とうふ みそ あじ 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 キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう フライのころも	あぶら ごま	582 23.0
13	水	こどもパン 		コンソメスープ ハンバーグケチャップソース わかめとツナのあえもの	ベーコン ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご トマト	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	595 23.1
14	木	わかめごはん 		えのきのみそしる とりにくのからあげ(2) おひたし カスタードクレープ	なまあげ みそ とりにく かつおぶし	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 えのき ねぎ キャベツ にんにく もやし しょうが	こめ むぎ かたくりこ カスタードクレープ	あぶら ごま	672 23.8
15	金	むぎごはん 		ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぶたにく チーズ わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ キャベツ りんご にんにく しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	667 24.7
18	月	むぎごはん 		わかめスープ ぶたキムチいため シュウマイ(2) れいとうパン	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ほうさい ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく パインアップル	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	612 23.6
19	火	むぎごはん 		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 あぶらあげ とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん) さやいんげん	たまねぎ 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	646 28.0
20	水	くろパン 		ポークビーンズ アンサンプルエッグ こまつなサラダ	ベーコン ぶたにく だいす アンサンプルエッグ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん グリンピース こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり コーン トマト	くろパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	640 26.3
21	木	ごはん 		こまつなのみそしる とりにくのてりやき だいこんとちくわのサラダ ミニたいやき	とうふ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ さとう かたくりこ ミニたいやき	あぶら ごま	649 24.9
22	金	やさいらーめん 		ごまだんご ほうれんそうのナムル	ぶたにく 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 しょうが にんにく	ちゅうかめん さとう あんこ だんご	あぶら ごま	755 25.3
25	月	むぎごはん 		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 いら ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが	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	627 23.7
26	火	しょくパン 		コーンポタージュ かぼちゃコロッケ パックソース さっぱりあえ	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ レモン	しょくパン こむぎこ さとう コロッケのころも	あぶら バター	637 19.7
27	水	ごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる さばのみそに たくあんあえ いちごムース	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ たくあん キャベツ	こめ じゃがいも いちごムース	ごま	680 23.9
28	木	むぎごはん 		あつあげのチャオサイ しょうがじょうゆあえ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら	605 27.8
29	金	しょうわのひ									

※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

月平均	644
	24.4

ごにゅうがく、ごしんきゅうおめでとようございませう!

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。すききらいをしなないでたべて、じょうぶなからだをつくりませう。

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。給食のやくそくを守って、友達や先生と楽しい給食時間をすごませう。

きゅうしょくとうばんのしごと きょうりよくませう

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、はいぜんませう。もりのこしのないようにきをつけませう。

しせいをよくして、たべませう

せずじをのばし、ごはんやしるもののおわんなどは、てにもってたべませう。ひじをついたり、いぬぐいになつたりしないようになませう。

じかんとまもいませう

じかんにたいおわるように、じかんとかんがえてたべませう。

かんしゃのきもちをこめて しょくじのあいさつをませう

たべものおいちや、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」のあいさつをませう。

にがてなたべものでもたべてみませう

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うか?ひとくちたべてみると、おいしいかもしれませう。にがてなものでも、ひとくちはたべてみてくださね。

