



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		
10	水	むぎごはん	MILK	えのきのみそしる メンチカツ 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 ねぎ(あおいぶぶん)	ねぎ しょうが たまねぎ だいこん えのき キャベツ もやし	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	607 20.1
11	木	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる わふうハンバーグ わかめとツナのあえもの	なまあげ とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら ごま	599 22.4
12	金	わかめうどん	MILK	ごしょくかきあげ おひたし	ぶたにく なると かつおぶし	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	しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン	じごなうどん こめこ さつまいも	あぶら	626 21.7
15	月	メロンパン	MILK	マカロニスープ とうにゅうコロッケ ほうれんそうのサラダ	ベーコン とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	メロンパン さとう じゃがいも パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら	588 19.9
16	火	せきはん ごましお	MILK	すましじる やさしいとりつくね(2) たくあんあえ たいやき	とうぶ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みつば ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ	せきはん さとう パンこ たいやき ぶ	ごま	645 23.8
17	水	チキンライス	MILK	コンソメスープ オムレツ さっぱりあえ プリン	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう こまつな	たまねぎ レモン キャベツ グリンピース マッシュルーム コーン	こめ じゃがいも さとう プリン	あぶら	601 22.9
18	木	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる あじフライ パックソース だいずのいそに	とうぶ みそ あじ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ こんにゃく パンこ	あぶら	616 24.4
19	金	むぎごはん	MILK	チキンカレー つぼみサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ コーン カリフラワー キャベツ にんにく りんご しょうが	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	656 24.1
22	月	わかめごはん	MILK	だいこんのみそしる とりのからあげ ごまあえ	なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	ねぎ だいこん しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	630 23.7
23	火	こどもパン	MILK	コーンポタージュ ほきフライ タルタルソース こんにゃくサラダ	ベーコン ほき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	こどもパン こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	あぶら バター ノンエッグタルタルソース	703 24.0
24	水	むぎごはん	MILK	しせんふうマーボーどうぶ はるさめサラダ ヨーグルト	とうぶ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん) ヨーグルト	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	641 26.0
25	木	むぎごはん	MILK	とんじる とうぶハンバーグ こまつなサラダ	ぶたにく とりにく とうぶ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン えだまめ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	635 24.0
26	金	しょうゆラーメン	MILK	かにしゅうまい(2) もやしのナムル りんごゼリー	ぶたにく かに すりみ ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり ねぎ たまねぎ	ちゅうかめん さとう こむぎこ りんごゼリー かたくりこ	あぶら ごま	648 25.2
29	月	しょうわのひ									
30	火	くろパン	MILK	ポークビーンズ ぶたにくのコロッケ コールスロー	ぶたにく だいず ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース コーン きゅうり キャベツ	くろパン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	689 25.2

※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・・・14回	月平均	635 23.4
------------	-----	-------------

ごはんが、ごはんきゅうおめでどうぞございます！

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、たいちょうをくずしやすくなります。すききらいをしないでたべて、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。給食のやくそくを守って、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りよくしましょう

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。もりのこしのないようにきをつけましょう。

じかんとまもいましょう

おしゃべりにむちゅうになってじかんにたべおわらない人はいませんか？じかんにたべおわるように、じかんとまもいましょう。

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

せすじをのばし、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、おいしいかもしれません。にがてなものでも、ひとくちはたべてみてくださいね。