



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	金	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる アジフライ パックソース だいずのいそに	アジ だいず とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら	606 24.3
13	月	むぎごはん 		ワンタンスープ ぶたキムチいため りんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ はくさい にんにく しょうが	こめ むぎ ワンタン さとう りんごゼリー	ごま ごまあぶら	623 22.3
14	火	メロンパン 		マカロニスープ ほきフライ タルタルソース ほうれんそうのサラダ	ベーコン ほき ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	メロンパン じゃがいも さとう マカロニ パンこ	あぶら タルタルソース	631 23.3
15	水	むぎごはん 		すましじる しろごまつくね(2) たくあんあえ たいやき	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たくあん	こめ むぎ さとう パンこ たいやき	ごま	600 20.7
16	木	むぎごはん 		こまつなのみそしる オニオンソースハンバーグ わかめとツナのあえもの	とりにく ぶたにく なまあげ みそ 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 レモン	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	604 22.0
17	金	むぎごはん 		チキンカレー つぼみサラダ	とりにく	コーヒーぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ カリフラワー コーン にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	645 23.7
20	月	むぎごはん 		しせんふうマーボーどうふ しゅうまい(2) はるさめサラダ	ぶたにく ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう はるさめ こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら ごまあぶら	651 26.3
21	火	こどもパン 		コーンポタージュ ハムカツ パックソース こんにゃくサラダ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	こどもパン さとう パンこ こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら	643 22.8
22	水	わかめごはん 		えのきたけのみそしる やきとり ごまあえ	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ねぎ もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	605 26.8
23	木	むぎごはん 		けんちんじる さばのみぞれに しょうがしょうゆあえ こめこのいちごケーキ	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん もやし ごぼう しょうが しいたけ	こめ むぎ こめこのいちごケーキ	あぶら	667 24.4
24	金	やさいらーめん 		はるまき もやしのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし ねぎ たけのこ しょうが にんにく きくらげ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	605 24.0
27	月	チキンライス 		コンソメスープ ぶたにくのコロッケ ブロッコリーサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな ブロッコリー	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース コーン	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	600 18.6
28	火	むぎごはん 		とんじる とうふハンバーグ こまつなサラダ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん もやし ごぼう コーン	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ かたくりこ	ごま ごまあぶら	624 24.1
29	水	しょうわのひ									
30	木	バターロールパン 		ポークビーンズ オムレツ コールスロー おちゃプリン	ぶたにく ハム ベーコン たまご だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	バターロールパン じゃがいも さとう おちゃプリン	あぶら ノンエッグマヨネーズ	652 26.1
※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。										月平均	625 23.5

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

がっこうきゅうしょく 学校給食は、ただの屋ごはんではなく、たものえいよう、しょくじ 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 まも 約束を守って、ともだち せんせい たの きゅうしょくかん 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。

じかんとまもりましよ

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

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、いぬぐいになつたりしないにしましよ。



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ふ人はいせんか? 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、