



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	ツナサンド (食パン)	MILK	ポトフスープ プレーンオムレツ フルーツゼリー	ツナ ウインナー オムレツ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	しょくパン じゃがいも フルーツゼリー	ワエッグ ハーフ	681 27.0
13	水	むぎごはん	MILK	しせんふうマーボーどうふ ちゅうかサラダ きよみオレンジ	ぶたひきにく とうふ ハム	牛乳	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	624 23.9
14	木	ツイストパン	MILK	マカロニスープ キャベツのメンチカツ くきわかめのサグ ヨーグルト	ベーコン ツナ メンチカツ	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ツイストパン 珈琲 さとう じゃがいも ごまあぶら	あぶら ごま	677 23.3
15	金	わかめうどん	MILK	ちくわのいそべあげ(2) おひたし いちごゼリー	ぶたにく なるとちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん 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	じごなうどん こむぎこ いちごゼリー	あぶら	649 25.4
18	月	むぎごはん	MILK	えのきたけのみそしる おろしハンバーグ ほうれんそうサラダ	あつあげ ハンバーグ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきたけ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	619 22.7
19	火	むぎごはん	MILK	だいこんのみそしる とりにくのかからあげ(2) ごまあえ きよみオレンジ	あぶらあげ とりにく	牛乳	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 オレンジ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	628 24.8
20	水	わかめごはん	MILK	しげただじる さばのしおやき からしあえ	とりにく さば	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ しらたまもち さといも こんにゃく	ごま	634 27.0
21	木	コッペパン いちごジャム	MILK	ミートボールスープ かぼちゃコロッケ つぼみサラダ	ミートボール	牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー コーン	コッペパン いちごゼリー はるさめ ジャム	ワエッグ ハーフ あぶら	681 21.5
22	金	ごまみそラーメン	MILK	さいのくにくまん だいずもやしのナムル アセロラゼリー	ぶたひきにく ハム にくまんのく	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン ねぎ いら もやし きゅうり	ホットちゅうか アセロラゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	761 26.6
25	月	チキンカレー (むぎごはん)	MILK	だいこんとじゃこのサラダ Feヨーグルト	とりにく	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ わかめ ヨーグルト	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	あぶら ごま あぶら	690 25.4
26	火	バターロールパン	MILK	クラムチャウダー ウイナーのチキッパ あえ かいそうサラダ	ベーコン あさり ツナ ウインナー	牛乳 かいそう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	バターロールパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	662 25.0
27	金	ハムコーンピラフ	MILK	コンソメスープ あじフリッター(2) アーモンドあえ	ハム ベーコン あじ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ もやし	こめ じゃがいも	マーガリン あぶら アーモンド	641 23.4
28	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	とうふ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ のり	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 もやし	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	656 27.4

※ 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



入学・進級おめでとう

希望と元気いっぱいの1年生を迎え、新年度が始まります。慣れない環境では体調を崩しがちです。毎日の食事を大切に、好き嫌いせずに丈夫な体を作りましょう。

給食の約束

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。

じかんとまもりましょう

おしゃべりにむちゅうになってじかかないにたべおわらない人はいませんか？じかかないにたべおわるようかんがえてたべましょう。

きゅうしょくとうばんのしごといきょうりよくしましょう

きゅうしょくとうばんの人は、きちんとみたくをととのえて、はんぜんしましょう。せんいんぶんをはいぜんしおわって、もりのこしのないようきをつけてはいぜんしましょう。

しせいをよくして、たべましょう

せすじをのばし、もてるしょつき(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ようにしましょう。

もりのこしが、そのままざんしょくにならないようにね。

にがてなたべものでも一ひとくちたべてみましょう

たべたことがないとひとくちもたべずにのこしてしまう人がいますが、たべてみるといがいとおしいかもしれません。まずはひとくちたべてみてくださいね。

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

たべものいのちや、たべものをつくってくれた人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。