



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	水	食パン	MILK	マカロニスープ ツナ ツナド のぐ スライス オムレツ きよみオレンジ	ツナ ベーコン オムレツ	牛乳 チーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ	食パン じゃがいも マカロニ	ワエッグ ハーフ あぶら	642 30.5	
13	木	むぎごはん	MILK	だいこんのみそしる チキンカツ おひたし	あぶらあげ とりにく たまご かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん もやし キャベツ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	631 27.6	
14	金	じこなうどん	MILK	わかめうどんつけじる かぼちゃひきにくフライ からしあえ ヨーグルト	ぶたにく なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	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 パンこ	あぶら 702 25.7		
17	月	こどもパン	MILK	ポトフスープ フィレオチキン くきわかめのサラダ いちごゼリー	ウインナー フィレオチキン ツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	こどもパン じゃがいも さとう いちごゼリー	あぶら 669 27.2		
18	火	むぎごはん	MILK	えのきたけのみそしる わふうハバ-グ ミたいやき しょうがしょうゆあえ	あつあげ ハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん もやし えのきたけ ねぎ キャベツ	こめ むぎ 662 22.5		
19	水	わかめごはん	MILK	しげただじる さばのしおやき こまつなあえ	とりにく さば	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん キャベツ コーン	こめ むぎ 661 22.7		
20	木	コッペパン いちごゼリー	MILK	ポークビーンズ とりにくのからあげ(2) アーモンドあえ	ベーコン ぶたにく とりにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ かたくりこ ゼリー	あぶら 667 31.1		
21	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 げんきヨーグルト	ぶたにく	牛乳 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	セロリ りんご たまねぎ きゅうり だいこん	こめ むぎ 693 23.5		
24	月	むぎごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる にくじゃが ごまあえ さいのくになっとう	とうふ ぶたにく さつまあげ なっとう	牛乳 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	こめ むぎ 663 26.8			
25	火	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	とうふ ぶたひきにく ハム	牛乳	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ねぎ こめ むぎ 617 23.5			
26	水	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる とりにくとハ-のれんが-リス たくあんあえ	あぶらあげ とりにく ぶたひき- あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ 639 28.2		
27	木	きなこあげパン	MILK	コンソメスープ ト-とえだまめいりこざかなくん(2) ほうれんそうサラダ	きなこ ベーコン ツナ こざかなくん	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり じゃがいも	あぶら 659 25.9		
28	金	ホットちゅうか	MILK	ごまみそラーメンつけじる ぎょうざ(2) ひゅうがなつゼリー だいすもやしのナムル	ぶたひきにく ハム ぎょうざ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう いら	たまねぎ もやし コーン きゅうり だいすもやし ねぎ ゼリー	あぶら 697 25.7		

※ 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んのいたべおわらない人はいませんか？じかんのい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にしゅ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

せすじをのほし、もてるしよつき(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よ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。