

| 日 | 曜日 | こんだてめい | | | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | *の印の配る数 |
|----|----|----------------|-------------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------|
| | | しゅしよく | のみもの | おかず | からだをつくるもの | ねつや力になるもの | からだのちよよしとどてるもの | |
| 1 | 月 | まるがたパン | 牛乳 | ABCスープ ハンバーグ おんやさい チーズ | ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ チーズ | パン じゃがいも マカロニ ドレッシング | たまねぎ にんじん ★きやべつ きゅうり ホールコーン | |
| 2 | 火 | ごはん | 牛乳 | ふぶきじる ホイコーローふういため | ぎゅうにゅう はんぺん とうふ ぶたにく | ごはん あぶら さとう | ★はねぎ わかめ ★きやべつ ちんげんさい たまねぎ ピーマン | |
| 3 | 水 | しょうゆ ごはん | 牛乳 | ほながじる *いわしのうめに いそあえ せつぶんまめ | ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし みそ せつぶんまめ | ごはん | きりぼしだいこん えのき もやし ほうれんそう にんじん きざみのり | *1~4年1本 5年~2本 |
| 4 | 木 | ロールパン | 牛乳 | ワンダンスープ はるまき もやしのピザソースいため | ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ | パン ワンタン はるまき あぶら | にんじん ★きやべつ ほうれんそう ねぶかねぎ もやし たまねぎ | |
| 5 | 金 | ごはん | 牛乳 | こんさいじる ポークオニオンソテー ブロッコリー | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | ごはん さといも あぶら | ★だいこん ねぶかねぎ にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン ブロッコリー | |
| 8 | 月 | チーズ トースト | 牛乳 | イタリアンスープ てりやきチキン ブロッコリーとさつまいものサラダ | ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン | パン マヨネーズ さつまいも | にんじん たまねぎ トマト ホールコーン ★きやべつ ブロッコリー カリフラワー | |
| 9 | 火 | ごはん | 牛乳 | のっぺいじる さばのみそに きんぴら | ぎゅうにゅう ちくわ とうふ さば ぶたにく | ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら | にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう ほうれんそう | |
| 10 | 水 | ごはん | のむ ヨーグルト | ちゅうかスープ ピピンバ | ヨーグルト ぶたにく たまご みそ | ごはん さとう あぶら でんぶん | たまねぎ もやし ちんげんさい にんじん ほうれんそう ねぎ たけのこ ほししいたけ | |
| 12 | 金 | ごはん ふりかけ | 牛乳 | やさしいっぱいみそしる じゃがいものそぼろに | ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ | ごはん さとう じゃがいも さんおんとう あぶら | ★はくさい だいこん にんじん しらたき いんげん | |
| 15 | 月 | しよくパン | 牛乳 | ポークシチュー とりのからあげ はるいろサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | パン じゃがいも あぶら でんぶん | にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ★きやべつ パプリカ ちんげんさい | |
| 16 | 火 | ごはん | 牛乳 | けんちんじる *ししゃものフリッター だいずのひじきに | ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ ししゃも だいず | ごはん じゃがいも あぶら | にんじん だいこん ねぶかねぎ ひじき こんにゃく | 特別日課 *1~2年1本 3年~2本 |
| 17 | 水 | ごはん | 牛乳 | しらたまごうに すきやきふうに | ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく とうふ | ごはん しらたま さとう | にんじん ねぶかねぎ はくさい えのきだけ たまねぎ しらたき | |
| 18 | 木 | ロールパン ジャム | 牛乳 | ビーフンスープ ジャーマンポテト | ぎゅうにゅう あらびきウィンナー ぶたにく | パン ジャム じゃがいも あぶら マーガリン ビーフン | にんじん ★ほうれんそう たけのこ ほししいたけ もやし たまねぎ | |
| 19 | 金 | わかめごはん | 牛乳 | みそしる メンチカツ ごまあえ | ぎゅうにゅう あぶらあげ メンチカツ みそ | ごはん さとう あぶら | かぼちゃ たまねぎ わかめ だいこん にんじん しめじ もやし ★ほうれんそう | |
| 22 | 月 | スパゲティ ナポリタン | 牛乳 | にくだんごスープ アメリカンドック | ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご | スパゲティ アメリカンドック あぶら | たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ちんげんさい トマト | |
| 23 | 火 | ごはん | ジョア | かきたまじる さけのしおやき ポテトサラダ | ジョア かまぼこ たまご さけ ハム | ごはん じゃがいも マヨネーズ | にんじん えのきだけ きゅうり ★ほうれんそう | |
| 24 | 水 | カレーライス | 牛乳 | ふくじんづけ ツナコーンサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ 生クリーム | ごはん じゃがいも マーガリン ビーフン | たまねぎ にんじん りんご ★きやべつ コーン きゅうり ふくじんづけ | |
| 25 | 木 | こくとうパン | 牛乳 | ポトフスープ オムレツ カラフルソテー | ぎゅうにゅう あらびきウィンナー オムレツ | パン じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん コーン パセリ ★きやべつ パプリカ ちんげんさい | |
| 26 | 金 | しょうゆ ごはん | 牛乳 | とんじる かぼちゃひきにくサンド ちくさあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ かぼちゃひきにくサンド | ごはん じゃがいも さとう あぶら | にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ ★ほうれんそう ★きやべつ | |
| 29 | 月 | やきおにぎり | 牛乳 | なべやきふううどん ささかまのいそべあげ おかかあえ | ぎゅうにゅう ささかまぼこ なると とりにく あぶらあげ | やきおにぎり うどん はなふ こむぎこ | はくさい ★ほうれんそう もやし あおのり ねぶかねぎ にんじん | |

給食回数...20回

☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:688 kcal,
タンパク質:29.9g、脂質20.3g、塩分:2.4g

☆ 今月の給食目標は
《時間を守って食べましょう》です。

☆ ★は福沢地域の生産者の野菜です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。

おいしい〜  **味わって食べていますか?**

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚(温度やかたさなど)も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは...

- 甘味** (あまみ・かんみ)  砂糖
- 塩味** (しおあじ・えんみ・しおみ)  塩
- 酸味** (さんみ)  レモン
- 苦味** (にがみ)  コーヒー
- うま味** (うまみ)  だし