

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
	しゅしょく	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	からだのちよしまととのえるもの	
1 火	しょうゆごはん	牛乳	ちゅうかスープ はんぺんチーズフライ もやしのナムル	ぎゅうにゅう はんぺんチーズ ハム たまご	ごはん でんぶん ごまあぶら あぶら いりごま	ねぶかねぎ ちんげんさい たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり にんじん	
2 水	そばろどん	牛乳	みそしる (だいにん・あぶらあげ・わかめ・ねぎ) トッピング(いんげん・たまご)	ぎゅうにゅう とりこ たまご あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	ごぼう ★こまつなわかめ いんげん だいにん にんじん ねぶかねぎ	
3 木	メロンパン	牛乳	クラムチャウダー ローストチキン はるさめサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう あさり ハム	パン じゃがいも さとう マーガリン はるさめ	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ ほうれんそう	6-1 リクエスト
4 金	キムタクごはん	牛乳	すましじる まぐろとだいずのみそがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ かまぼこ だいず	ごはん あぶら ふ さとう でんぶん	にんじん ねぶかねぎ えのきだけ つぼつけ はくさいキムチ	
7 月	レーズンパン	牛乳	きゃべつとベーコンのスープ ツナポテトグラタン	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ツナ チーズ	パン じゃがいも マーガリン	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ レーズン	
8 火	ごはん	牛乳	みそしる ぶりのてりやき マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶり ハム	ごはん マカロニ マヨネーズ	たまねぎ ほうれんそう しめじ ねぶかねぎ きゅうり にんじん きゃべつ	
9 水	ごはん	ジョア	はるさめスープ マーボーどうふ	ジョア ぶたにく どうふ みそ	ごはん はるさめ でんぶん さんおんとう	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ たまねぎ いら	
10 木	あげパン	牛乳	ようふうたまごスープ ペンネのトマトソース ブロッコリー	ぎゅうにゅう たまご ツナ	パン ペンネ あぶら グラニューとう じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぶかねぎ グリンピース とまと ブロッコリー	
11 金	ごはん	牛乳	とんじる さわらのパーベキューソース はるきゃべつのごんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら どうふ みそ	ごはん さといも あぶら でんぶん	にんじん だいにん ねぶかねぎ ごぼう こんぶ きゃべつ きゅうり こんにやく	
14 月	しよくばん ブラック&ホワイト	牛乳	ワンタンスープ わふうスパゲティー チキンナゲット	ぎゅうにゅう チキンナゲット ベーコン	パン ブラック&ホワイト スパゲティ あぶら ワンタン マーガリン	きゃべつ ほうれんそう ねぶかねぎ たまねぎ しめじ はねぎ にんじん	
15 火	カレーライス	牛乳	ふくじんづけ フルーツあんいんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	ごはん じゃがいも マーガリン あんいんゼリー	たまねぎ にんじん りんご ふくじんづけ もも みかん パイン	
16 水	わかめごはん	足柄茶	ABCスープ ハムカツ ツナサラダ	ベーコン ハムカツ ツナ	ごはん マカロニ じゃがいも さんおんとう あぶら	わかめ にんじん たまねぎ ホールコーン きゃべつ きゅうり	6-2 リクエスト
17 木	パンズパン きぼうしたのみもの	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグ ポテトフライ おんやさい	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン マーガリン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン パセリ	
18 金		牛乳	おたのしみ	ぎゅうにゅう ツナ ウィナー あぶらあげ	ごはん ふしめん マヨネーズ	にんじん ごぼう ほししいたけ きゅうり きざみたくあん のり	6年生 リクエスト

給食回数...14回

☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:692 kcal、タンパク質:30.6g、脂質21.3g、塩分:2.4g

☆ 今月の給食目標は「一年間の給食を反省しましょう」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。

あなたの給食の思い出は?

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと...一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ...。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

