

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	からだのちょうしをととのえるもの		
7 木	パンズパン	牛乳	コーンポタージュスープ ハンバーグ ポイルキャベツ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン マーガリン ゼリー	たまねぎ にんじん コーン ドライパセリ きゃべつ きゅうり		
	1年生		ハンバーグサンド、ぎゅうにゅう、コーンポタージュスープ、おいおいゼリー					
8 金	しょうゆごはん	ジョア	とんじる ごまてりチキン もやしのソテー	ジョア ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	にんじん だいこん こんにやく ねぶかねぎ ごぼう もやし ピーマン		
	1年生		やきおにぎり、ジョア、とんじる					
11 月	ピタパン	牛乳	ちゅうかスープ やきそば	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いか	パン ちゅうかむしめん でんぶん あぶら	ちんげんさい ほしいたけ もやし ねぶかねぎ にんじん えのき きゃべつ ピーマン たけのこ		
	1年生		やきそば、ぎゅうにゅう、ちゅうかスープ					
12 火	ごはん ふりかけ	牛乳	しらたまごうに にくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく なた ぶたにく	ごはん しらたま じゃがいも あぶら さとう	にんじん ねぶかねぎ たまねぎ グリンピース しらたき		
	1年生		しらたまごうに、ぎゅうにゅう、にくじゃが					
13 水	カレーライス	牛乳	ふくじんづけ フルーツのヨーグルトあえ	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 あぶら さとう	にんじん たまねぎ ふくじんづけ みかん おうとう パイン リんご		
	1年生		カレーライス、ぎゅうにゅう、ヨーグルト					
14 木	まるがたパン	牛乳	ピーンスープ メンチカツ ソース おんやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ	パン ビーフン あぶら	にんじん たけのこ ほしいたけ もやし きゃべつ きゅうり		
15 金	ごはん	牛乳	かきたまじる さけのしおやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ たまご かまぼこ	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ えのき ごぼう いんげん		
18 月	シュガートースト	牛乳	にくだんごスープ *ポイルウィンナー やさいのソテー	ぎゅうにゅう にくだんご あらびきウィンナー	パン マーガリン さとう	にんじん ちんげんさい もやし たまねぎ きゃべつ ピーマン	*1年生1本 2年生~2本	
19 火	あおなごはん	牛乳	みそしる(こうやどうふ・わかめ・あぶらあげ・ねぎ) かぼちゃのひきにくフライ だいでいすのいそに	ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ だいでいす さつまあげ みそ	ごはん かぼちゃひきにくフライ あぶら さとう	ねぶかねぎ わかめ かんそうひじき にんじん こんにやく		
20 水	ごはん	牛乳	ごもくスープ はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご いか	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう もやし ねぶかねぎ だいこん たけのこ きゃべつ ちんげんさい たまねぎ		
21 木	ロールパン	牛乳	ポトフスープ オムレツ トマトソースがけ レンコンチップス	ぎゅうにゅう オムレツ あらびきウィンナー	パン じゃがいも あぶら マーガリン さとう	にんじん たまねぎ ドライパセリ きゃべつ レンコン		
22 金	ごはん	牛乳	のっぺいじる まぐろのオーロラソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ ちくわ ハム	ごはん じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	にんじん だいこん ねぶかねぎ もやし きゅうり		
25 月	しよくパン いちごジャム	牛乳	わかめスープ タンドリーチキン はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト とりにく ハム	パン はるさめ あぶら さとう	にんじん ねぶかねぎ たまねぎ えのき わかめ きゅうり きゃべつ		
26 火	ごはん	牛乳	ふしめんじる しろみざかなのフライ ソース いそあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみざかな	ごはん ふしめん あぶら	にんじん ねぶかねぎ ごぼう ほしいたけ もやし ほうれんそう のり		
27 水	たけのこごはん	牛乳	みそしる(はくさい・わかめ・えのき) のりごまチキン ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ごはん あぶら	にんじん ほしいたけ たけのこ わかめ ブロッコリー		
28 木	こくとうパン	牛乳	ポークシチュー *だいでいすボール カラフルサラダ	ぎゅうにゅう だいでいすボール ぶたにく	パン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー	*1~4年2コ 5年生~ 3コ	

給食回数・・・16回

- ☆ 今月の平均栄養価はエネルギー: 670 kcal、タンパク質: 26.9g、脂質20.3g、塩分: 2.0g
- ☆ 今月の給食目標は「給食の準備を手早く安全にしましょう」
- ☆ ★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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。



しんねんど 新年度が始まりました。
しんねんせい 新入生のみならず、
がくせい さんも在校生のみならず、
せんせい さんも、これから始まる新しい生活に、
ふくぞく 不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

1年間よろしくお願ひします!



おいしい給食を作ります

