



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	エネルギーたんぱく質炭水化物水分	*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	ねつやカになるもの	からだのちようしきととのえるもの		
2	月	ロールパン	牛乳	キャベツのスープ グリルチキン やさいのマヨしょうゆあえ かしわもち	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン マヨネーズ かしわもち	もやし きやべつ にんじん パセリ ブロccoli ホールコーン	678kcal 27.9g 27.0g 2.6g	
6	金	ごはん	牛乳	わかたけしる じゃがいもとりにくの ケチャップに	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たけのこ にんじん ねぶかねぎ たまねぎ	622kcal 19.9g 18.3g 1.9g	
9	月	まるがたパン	牛乳	ポークビーンズ ハムカツ ソース ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ハム いんげんまめ ウインナー ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	★たまねぎ にんじん トマト キャベツ	641kcal 22.7g 24.7g 2.6g	
10	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる さばのしょうがに おかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば かつおぶし	ごはん じゃがいも	★たまねぎ はねぎ きやべつ もやし	627kcal 26.9g 19.4g 2.5g	
11	水	ごはん	ジョア	ちんげんさいのちゅうかスープ すぶた	ジョア かまぼこ たまご ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん さんおんとう	ちんげんさい もやし にんじん ★たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ	656kcal 24.8g 19.7g 2.1g	
12	木	セサミトースト	牛乳	コンソメスープ チキンハンバーグ れいしやぶふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハンバーグ	パン ごま さとう マーガリン あぶら	もやし にんじん きぬさや ★たまねぎ パセリ キャベツ ホールコーン	610kcal 26.6g 26.3g 2.4g	
13	金	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる さかなのこうみソースかけ ポイルブロッコリー	ぎゅうにゅう とうふ みそ めばる	ごはん でんぶん あぶら さんおんとう	にんじん ★たまねぎ ねぶかねぎ ブロッコリー	625kcal 28.1g 16.1g 2.4g	
16	月	こくとうロールパン	牛乳	にくだんごのトマトスープ *とりのからあげ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	パン じゃがいも でんぶん さんおんとう あぶら	★たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト きやべつ きゅうり ホールコーン	656kcal 27.3g 23.8g 2.5g	*1~3年2コ 4年~3コ 6年修学旅行
17	火	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる さんまのオレンジに ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま	ごはん ごま さとう	★たまねぎ にんじん もやし さやいんげん	618kcal 23.4g 20.0g 2.5g	6年振替休業
18	水	ポークカレー	牛乳	ふくじんづけ ハムサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまクリーム	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	★たまねぎ にんじん りんご きやべつ きゅうり ふくじんづけ	662kcal 19.4g 19.5g 2.6g	
19	木	しよくパン ジャム&マーガリン	牛乳	クラムチャウダー てりやきチキン やさしいため	ぎゅうにゅう ベーコン あさり とりにく	パン じゃがいも あぶら	にんじん ★たまねぎ もやし マッシュルーム パセリ ホールコーン さやいんげん	624kcal 26.2g 25.6g 2.5g	
20	金	にくどんぶり	牛乳	もやしのみそしる パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あぶらあげ みそ	ごはん しらたき ゼリー あぶら さとう	★たまねぎ にんじん もやし はねぎ	626kcal 26.2g 18.1g 2.5g	
23	月	こめこパン	牛乳	だいこんのコンソメスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく なまクリーム	パン じゃがいも マーガリン あぶら	だいこん にんじん しめじ パセリ ★たまねぎ	662kcal 26.8g 26.1g 2.3g	
24	火	ごもくチャーハン	牛乳	ワンタンスープ ごぼうのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん あぶら ワンタンのかわ	★たまねぎ にんじん ごぼう ほしいたけ ねぶかねぎ きゅうり ほうれんそう もやし ホールコーン	613kcal 22.8g 18.3g 2.0g	
25	水	ごはん	牛乳	こまつなのすましじる さかなのさいきょうやき ごもくにまめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たちうお あぶらあげ	ごはん こんにやく あぶら さとう	にんじん こまつな ごぼう さやいんげん	677kcal 28.8g 24.0g 2.3g	
26	木	スパゲッティナポリタン	牛乳	ようふうすいとん アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	スパゲッティ しらたま あぶら アメリカンドッグ	★たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム もやし しめじ パセリ	639kcal 23.6g 23.8g 2.5g	
27	金	ごはん	のむヨーグルト	キャベツのみそしる さわらこめこカツ きりぼしだいこんのもの	ヨーグルト あぶらあげ みそ さわら とりにく	ごはん ふしめん あぶら しらたき さとう	きやべつ ★たまねぎ ねぶかねぎ にんじん きりぼしだいこん	655kcal 26.3g 18.5g 2.6g	
31	火	そばろどん	牛乳	たまねぎのすましじる なつみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	ごはん あぶら ゼリー さとう	ごぼう にんじん さやいんげん ★たまねぎ えのき	627kcal 24.5g 13.8g 2.5g	

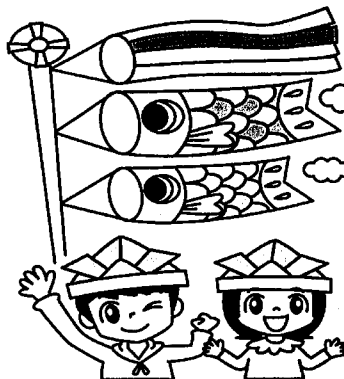
給食回数・・・18回

☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:640 kcal、
タンパク質:25.1g、脂質21.3g、塩分:2.4g

☆ 今月の給食目標は
《きまり正しく後片付けをしましょう》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。



生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活に慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事をこころがけ、生活リズムをととのえることが大切です。

