

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塩分	*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	ねつやかになるもの			からだのちようしをとのえるもの
7	金	ちやめし	牛乳	とんじる *いわしのみぞれに ちくさあえ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ みそ いわし ハム	ごはん じゃがいも こんにやく ごまあぶら ゼリー	だいこん にんじん ごぼう ねぶかかねぎ こまつな えのき	639kcal 22.9g 18.7g 2.7g	*1~4年1コ 5年~2コ
	1年生	やきおにぎり、ぎゅうにゅう、とんじる、おいおいゼリー							
10	月	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	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハンバーグ	パン マーガリン さとう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	633kcal 26.8g 21.6g 2.7g	
	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							
11	火	チキンカレー	牛乳	フルーツのヨーグルトあえ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん りんご もも みかん パイ	685kcal 17.6g 18.9g 2.9g	
	1年生	チキンカレー、ぎゅうにゅう、ヨーグルト							
12	水	ごはん	牛乳	かぶのみそしる にくじゃが ふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく ふりかけ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ かぶ グリーンピース	623kcal 20.9g 12.1g 2.7g	
	1年生	かぶのみそしる、ぎゅうにゅう、にくじゃが							
13	木	スパゲッティ ナポリタン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ 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 あぶら じゃがいも 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 さやいんげん	631kcal 21.6g 26.3g 2.4g	
	1年生	スパゲッティナポリタン、ぎゅうにゅう、じゃがいものコンソメスープ							
14	金	ごはん	牛乳	とうふとこまつなのすましじる さかなのさいきょうやき だいやのいそに	ぎゅうにゅう とうふ ぎんむつ みそ ひじき だいや さつまあげ	ごはん こんにやく あぶら さとう	にんじん こまつな たまねぎ	678kcal 26.9g 22.4g 2.7g	
17	月	セサミトースト	牛乳	ようふうすいとん *だいやボール やさしいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいやボール	パン マーガリン グラニューとう ごま しらたま さとう	もやし にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	596kcal 21.0g 24.7g 2.7g	*1~4年2コ 5年~3コ
18	火	ごはん	ジョア	にらたまスープ さかなのチリソースあえ ポイルブロッコリー	ぎゅうにゅう たまご めかじき	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん もやし しいたけ にら たまねぎ ねぶかかねぎ グリーンピース ブロッコリー	628kcal 23.1g 12.4g 2.1g	
19	水	ごはん	牛乳	けんちんじる グリルチキン いそあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく のり	ごはん さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぶかかねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし	628kcal 27.2g 18.3g 2.6g	
20	木	ロールパン	牛乳	キャベツのコンソメスープ かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン かぼちゃひきにくフライ あぶら マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん もやし パセリ きゅうり	656kcal 19.6g 33.1g 2.8g	
21	金	にくどんぶり	牛乳	もやしのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら	しらたき たまねぎ にんじん えのき もやし はねぎ	649kcal 27.9g 20.9g 2.7g	
24	月	コッペパン	牛乳	ペンのクリームに ローストチキン おんやさい	ぎゅうにゅう うずらのたまご ベーコン なまクリーム とりにく	パン ペネ パター あぶら	マッシュルーム たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	628kcal 32.2g 27.1g 2.8g	
25	火	ソフト麺	牛乳	なべやきふうしる ささかまぼこのいそべあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり	ソフトめん こむぎこ あぶら ごま さとう	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぶかかねぎ キャベツ もやし	667kcal 31.4g 19.6g 2.9g	*1~4年1コ 5年~2コ
26	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	ねぶかかねぎ ほししいたけ にら たけのこ もやし きゅうり にんじん	628kcal 24.9g 18.6g 2.4g	
27	木	しよくパン ジャム&マーガリン	牛乳	ポトフふうスープ さかなのチーズやき	ぎゅうにゅう ウインナー さけ チーズ	パン じゃがいも あぶら ジャム&マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ピーマン	640kcal 32.2g 27.5g 2.7g	
28	金	あおなごはん	牛乳	たまねぎのみそしる のりごまチキン やさしいため	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ のりごまチキン	ごはん あぶら	たまねぎ えのき キャベツ にんじん ピーマン	634kcal 22.1g 20.1g 2.8g	

給食回数・・・16回

☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:640 kcal、タンパク質:24.8g、脂質21.4g、塩分:2.6g

☆ 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》です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。

入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。1年間よろしく願いいたします。



おいしい給食をお届けします

