

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	ねつや力になるもの	からだのちようしよとのえるもの			
10	水	あおなごはん	牛乳	しらたまぞうに ブリのてりやき はくさいのにびたし	ぎゅうにゅう とりにく なた ぶり あぶらあげ	ごぼん しらたまだんご	にんじん ★だいこん ねぶかねぎ ★はくさい もやし	687 Kcal 28.0 g 20.8 g 2.9 g	
11	木	しよくパン ジャム&マーガリン	牛乳	マカロニスープ とりにくのチーズやき	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ	パン ジャム&マーガリン マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん もやし ピーマン	622 Kcal 27.8 g 29.0 g 3.0 g	
12	金	ごはん	牛乳	とんじる コロケ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごぼん ★さといも あぶら コロケ こんにやく ごまあぶら	★だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ キャベツ	660 Kcal 21.2 g 20.9 g 2.4 g	
15	月	ポロネーゼふう スパゲッティ	牛乳	キャベツのコンソメスープ りんごのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	スパゲッティ さとう タルト	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ マッシュルーム もやし	644 Kcal 22.1 g 23.3 g 3.0 g	
16	火	ごはん	ジョア	こまつなのすましじる さかなのさいきょうやき きりほしだいこんのもの にくだんごのちゅうかスープ	ジョア とうふ かまぼこ みそ ぎんむつ さつまあげ ぎゅうにゅう	ごぼん しらたき さとう あぶら	にんじん こまつな たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	600 Kcal 25.4 g 10.5 g 2.3 g	
17	水	キムタク ごはん	牛乳	もやしとはるさめのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご ハム	ごぼん ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	はくさいキムチ たくあん ねぶかねぎ たまねぎ にんじん えのき チンゲンさい もやし きゅうり	602 Kcal 19.2 g 17.5 g 2.8 g	
18	木	サンドパン	牛乳	クラムチャウダー おろしハンバーグ おんやさい	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム あさり ハンバーグ	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム だいこん ホールコーン ブロッコリー	661 Kcal 26.6 g 29.3 g 2.9 g	
19	金	ごはん	牛乳	ワンタンスープ ホイコーローふういため みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼん ほしワンタン あぶら	★はくさい たまねぎ にんじん こまつな キャベツ チンゲンさい ねぶかねぎ ピーマン ★みかん	649 Kcal 24.5 g 17.5 g 2.5 g	
22	月	あげパン	牛乳	もやしのコンソメスープ *ポイルウインナー にんじんとごぼうのソテー パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	パン グラニューとう あぶら マーガリン	たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ ごぼう キャベツ	618 Kcal 22.3 g 32.2 g 2.7 g	*1年1本 2年~2本
23	火	たんたんめん	牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ホットラーメン あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ザーサイ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ★だいこん きゅうり ホールコーン	635 Kcal 24.7 g 22.4 g 2.4 g	
24	水	ごはん	牛乳	みそけんちん さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ	ごぼん ★さといも こんにやく ごま さとう	★だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう	606 Kcal 32.2 g 13.7 g 2.6 g	
25	木	ロールパン	牛乳	イタリアンスープ ローストチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	パン じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン トマト きゅうり	611 Kcal 27.3 g 23.1 g 2.4 g	
26	金	あしがら まさかりー	牛乳	(トッピング:ごぼうチップス) はくさいとコーンのかさねむし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう トマト ★はくさい ホールコーン	696 Kcal 20.8 g 23.3 g 2.4 g	
29	月	コッペパン	牛乳	はくさいのシチュー *にくだんご やさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム にくだんご	パン あぶら さとう	★はくさい ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	604 Kcal 23.8 g 28.6 g 3.0 g	*1~3年1コ 4年~2コ
30	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそじる ぶたにくのやきにくふういため	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	ごぼん じゃがいも あぶら でんぶん	もやし こまつな たまねぎ えのき にら にんじん	645 Kcal 29.4 g 17.0 g 2.2 g	
31	水	ごはん	ジョア	はっぼうさい *あげシューマイ ブロッコリーのおかかあえ	ジョア ぶたにく かつおぶし なるといか うずらたまご シューマイ	ごぼん あぶら ごまあぶら でんぶん	にんじん ★はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンさい ほししいたけ ねぶかねぎ ブロッコリー	630 Kcal 20.7 g 16.1 g 2.7 g	*1~4年2コ 5,6年3コ

給食回数...16回

☆ 今月の平均栄養価は
エネルギー:635kcal、タンパク質:24.8g、
脂質21.9g、塩分:2.6g

☆ 今月の給食目標は
《主食と副食を交互にとりながら
おいしく食べましょう》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。



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。さて、1年間の総まとめとなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れず!



何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。