

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 脂質 塩分	*の印の 配る数	
		しゅしよく	のみもの	からだをつくるもの	ねつやカになるもの	からだのちようしをととのえるもの			
1	水	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる まぐろのオーロラソース おんやさい	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ まぐろ	ごはん でんぶん あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	645 Kcal 30.7 g 17.6 g 2.7 g	
2	木	ぶどうパン	牛乳	パンブキンポターージュ *にくだんご もやしのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	パン あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ もやし きゅうり にんじん レモンじる	654 Kcal 26.4 g 26.3 g 2.9 g	*1~3年1コ 4年~2コ
6	月	シュガート トースト	牛乳	ニョッキのスープ *ポイルウインナー やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン マーガリン グラニューとう ポテトニョッキ	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	645 Kcal 22.5 g 29.5 g 2.7 g	*1年1本 2年~2本
7	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる 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	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ こまつな もやし えのき にら にんじん	645 Kcal 29.4 g 17.0 g 2.2 g	4年生遠足
8	水	お弁当の日(後日詳細を配布します)							
9	木	ロールパン	牛乳	だいごんのコンソメスープ かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	パン あぶら マカロニ マヨネーズ かぼちゃひきにくフライ	*だいごん にんじん こまつな きゅうり	638 Kcal 18.9 g 28.2 g 2.7 g	
10	金	ごはん	牛乳	とうふとえのきのすましじる ブリのてりやき さといものごまみそあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶり	ごはん *さといも さとう ごま	にんじん はねぎ たまねぎ えのき えだまめ	621 Kcal 26.9 g 18.9 g 2.8 g	
11	土	ナン	牛乳	キーマカレー *チキンナゲット ポイルブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	ナン あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご グリーンピース ブロッコリー	630 Kcal 27.0 g 29.8 g 3.0 g	*1人2コ
14	火	ごはん	ジョア	ふゆやさいのすましじる さばのみそに だいがいも	ジョア ちくわ さばのみそに	ごはん *さつまいも あぶら さとう ごま みずあめ	にんじん *だいごん はくさい ねぶかねぎ	643 Kcal 21.1 g 14.6 g 2.2 g	
15	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ 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	ねぶかねぎ ほししいたけ たけのこ にら もやし きゅうり にんじん	633 Kcal 24.8 g 19.1 g 2.3 g	
16	木	サンドパン	牛乳	ポークシチュー ハムかつ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハムかつ	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	644 Kcal 21.4 g 26.1 g 2.7 g	
17	金	にくどんぶり	牛乳	さつまいものみそしる	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 さとう あぶら *さつまいも	たまねぎ にんじん えのき ねぶかねぎ	675 Kcal 28.2 g 21.2 g 2.9 g	
20	月	しよくパン りんごジャム	牛乳	こまつなのコンソメスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく なまクリーム チーズ	パン じゃがいも あぶら	りんごジャム こまつな たまねぎ にんじん しめじ	642 Kcal 24.5 g 27.7 g 2.6 g	
21	火	ワンタンめん	牛乳	あげシューマイ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた ワンタン シューマイ	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら ごま	もやし メンマ にんじん にら ねぶかねぎ キャベツ きゅうり	640 Kcal 23.9 g 19.1 g 2.9 g	*1~4年2コ 5年~3コ
22	水	ごはん	牛乳	もやしのみそしる サバのしおこうじカレーやき きりぼしだいごんのにももの ツナサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ サバ さつまいも ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまクリーム	ごはん しらたき さとう あぶら むぎごはん じゃがいも あぶら マーガリン	もやし にんじん こまつな きりぼしだいごん ほししいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり	624 Kcal 26.2 g 19.6 g 2.4 g	
24	金	ハヤシライス	牛乳	わかめスープ アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ ちくわ	ちゅうかめん ごま アメリカンドッグ あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン もやし たけのこ たまねぎ ねぶかねぎ	637 Kcal 20.9 g 15.1 g 2.6 g	
27	月	やきそば	牛乳	わかめスープ アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ ちくわ	ちゅうかめん ごま アメリカンドッグ あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン もやし たけのこ たまねぎ ねぶかねぎ	621 Kcal 20.7 g 27.5 g 2.9 g	
28	火	ごはん	ジョア	すいとんじる さかなのネギみそやき はくさいのおかかあえ かぶのみそしる	ジョア とりにく あぶらあげ さわら みそ かつおぶし	ごはん にんじん *だいごん すいとん さとう	にんじん *だいごん ねぶかねぎ こまつな はくさい もやし	632 Kcal 25.3 g 15.1 g 2.5 g	
29	水	わかめごはん	牛乳	かぶのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら	かぶ にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース	636 Kcal 20.9 g 14.0 g 2.5 g	
30	木	こめこ ロールパン	牛乳	はくさいのクリームに とりにくのケバブふう だいごんサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく にくだんご	パン あぶら はちみつ	はくさい マッシュルーム にんじん ホールコーン *だいごん きゅうり	645 Kcal 34.7 g 24.4 g 2.8 g	

給食回数...19回

☆ 今月の平均栄養価は
エネルギー:639kcal、たんぱく質:25.0g、
脂質21.6g、塩分:2.6g

☆ 今月の給食目標は
「感謝の気持ちで食べましょう」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。



「いただきます」と「ごちそうさまでした」



私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。



感謝の気持ちを
忘れずに...



ありがとう