



日曜	こんだてめい			ねつちから 熱や力のもとに なる食品	ちにくほねほ 血や肉、骨や歯に なる食品	からだのちよし 調子をととのえる食品	E値 - kcal	たんぱく質 g
	しゅしょく	牛乳	おかず					
12 木	ごはん ふりかけ	MILK だいこんのみそ汁 さばのみそに わかめとツナのあえもの	ごはん ごまあぶら さとう ごま	牛乳 あぶらあげ さば わかめ ツナ	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり	655 827	28.1 34.9	
13 金	じこなうどん	MILK わかめうどんつけじる ごまだいがくフライ こんさいサラダ	じごなうどん あぶら さつまいも ごま さとう マヨネーズ	牛乳 ぶたにく なると わかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう れんこん	770 848	25.6 29.1	
16 月	ごはん	MILK ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かいそう ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	744 912	24.7 29.1	
17 火	わかめごはん	MILK ほうれんそうのみそ汁 しろごまつくね 2コ だいこんとじゃこのサラダ	わかめごはん ごま さとう あぶら	牛乳 わかめ あぶらあげ しろごまつくね わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	614 778	23.7 29.4	
18 水	ツイストパン	MILK ポークビーンズ パリツォーネ グリーンサラダ	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パリツォーネ	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり ブロッコリー キャベツ	685 797	28.9 33.8	
19 木	ごはん	MILK マーボー豆腐 ポークしゅうまい 2コ もやしのちゅうかあえ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ ぶたにく シュウマイ	にんじん たまねぎ いら ながねぎ たけのこ もやし ほうれんそう きゅうり	709 852	26.6 31.4	
20 金	はるまつり							
23 月	ごはん	MILK あつあげのチャオサイ おかかマヨネーズあえ みかんゼリー	ごはん あぶらあげ さとう マヨネーズ みかんゼリー	牛乳 あつあげ ぶたにく ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	660 809	27.2 33.2	
24 火	ごはん	MILK とうふとわかめのみそしる さばのなんばんづけ ごまあえ	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ さば	ながねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	714 837	27.7 31.8	
25 水	食パン	MILK わんだんスープ ハンバーグケチャップソース はるさめサラダ プリン	食パン わんだん ごまあぶら はるさめ さとう プリン	牛乳 ぶたにく とりにく ハンバーグ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ きゅうり	652 856	25.9 33.4	
26 木	チキンライス	MILK あじフリッター 2コ キャベツサラダ かたぬきチーズ	チキンライス あぶら バター ドレッシング	牛乳 とりにく チーズ あじフリッター	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース ピーマン	677 848	24.6 29.8	
27 金	ホットちゅうか	MILK みそラーメンつけじる あげぎょうざ 2コ こまつなのナムル	ホットちゅうか あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ぎょうざ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな きゅうり	661 828	24.7 30.2	

☆ マヨネーズは、卵不使用の物を使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。



ご入学おめでとうございませう

希望と元気いっぱいの1年生を迎え、新年度が始まります。慣れない環境では体調を崩しがちです。毎日の食事を大切に、好き嫌いせずに丈夫な体を作りましょう。

きゅうしょくがはじまるよ

学校給食は、ただの昼ごはんではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間をすごしましょう。

みんなできゅうしょくのじゅんびをするよ



えいようたっぴりのきゅうしょくて
げんきにおおきになれるよ



みんなといっしょに
たのしくたべられるよ

