



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 は 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	kcal	たんぱく 質 g
	しゅしょく	牛乳	おかず					
11 水	こどもパン		クリームシチュー チキンカツ パックソース スライスチーズ せんぎりキャベツ	こどもパン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	693	28.1
12 木	ごはん ふりかけ		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	28.1
13 金	じこなうどん		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	じこなうどん 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	25.6
16 月	ごはん		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	24.7
17 火	わかめごはん		ほうれんそうのみそ汁 しろごまつね 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	23.7
18 水	ツイストパン		ポークビーンズ パリッソーネ 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 パリッソーネ	牛乳 ぶたにく だいす 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	28.9
19 木	ごはん		マーボー豆腐 ポークしゅうまい 2コ もやしちゅうかあえ	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	26.6
20 金	はるまつり							
23 月	ごはん		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	27.2
24 火	ごはん		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	27.7
25 水	食パン		わんたんスープ 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 わんたん 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	25.9
26 木	チキンライス		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	24.6
27 金	ホットちゅうか		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	24.7

☆ 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。



ご進級おめでとございませす

希望と元気いっぱい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。

給食の約束

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。

じかんでまもりませす

おしゃべりにむちゅうになつてじかんでないにたべおわらない人はいませんか？じかんでないにたべおわるようかんがえてたべませす。



もりのこしが、そのままざんしょくにならないようにな。

きゅうしょくとうばんのしごにきょういよくしませす

きゅうしょくとうばんの人は、きちんともじたくをととのえて、はんぜんしませす。せんいんぶんをはいぜんしおわつて、もりのこしのないようきをつけてはいぜんしませす。



しせいをよくして、たべませす

せずじをのぼし、もてるしょつき（ごはんやしるものおわんなど）はてにもつてたべませす。ひじをついたり、いぬぐいになつたりしないようになしませす。



にがてなたべものでも一ひとくちたべてみませす

たべたことがないとひとくちもたべずにのこしてしまふ人がいませすが、たべてみるといがいとおいしいかもしれません。まはすはひとくちたべてみてくだいね。



かんしゃのきもちをこめてしよくじのあいさつをしませす

たべものいのちや、たべものをつくつてくれた人などにかんしゃのきもちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしませす。

