



日	曜	献立			食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)		
12	火	バターロール	牛乳	煮ぼうと果物	牛乳 油揚げ 豚肉	パン ひもかわ	しめじ 小松菜 ねぎ 大根 人参 白菜 果物	508	18.5
13	水	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	大根と豚肉の煮込み	牛乳 豚肉 さつま揚げ	ご飯 砂糖	大根 人参 ねぎ 茭隠元 生姜	481	18.8
14	木	カレーうどん	牛乳	果物	牛乳 豚肉 なんと	地粉うどん 油	玉葱 ねぎ 人参 小松菜 バナナ	579	18.3
15	金	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	肉じゃが	牛乳 豚肉 さつま揚げ	ご飯 砂糖 じゃが芋 油	玉葱 人参 茭隠元	561	20.0
18	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 フルーツムース	牛乳 豚肉	ご飯 砂糖 油 ムース	キャベツ 人参 ビーマン 筍 にんにく	533	18.3
19	火	子どもパン (マッシュピーンズ)	牛乳	ポトフ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	パン じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ	510	18.5
20	水	若布ご飯	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め 果物	牛乳 若布 豚肉 生揚げ	ご飯 砂糖 油	生姜 ビーマン キャベツ 人参 干し椎茸 果物	580	23.9
21	木	麻婆麺	牛乳	みかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	中華麺 油	ねぎ 人参 筍 もやし 干し椎茸 チンゲンツァイ	529	19.5
22	金	ご飯	牛乳	豚肉とブロッコリーの中華炒め かぼちゃクリーム大福	牛乳 豚肉	ご飯 砂糖 油	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 筍 ブロッコリー	515	16.2
25	月	ご飯	牛乳	すき焼き風煮 果物	牛乳 豆腐 豚肉	ご飯 砂糖 油	人参 椎茸 ねぎ 白菜 果物	535	21.0
26	火	はちみつパン	牛乳	和風スパゲティ 果物	牛乳 いか ベーコン のり	パン 油 スパゲティ	しめじ 小松菜 玉葱 人参 果物	599	21.6
27	水	ポークカレー	牛乳	果物	牛乳 チーズ 豚肉	ご飯 油 じゃが芋	玉葱 人参 生姜 にんにく 果物	619	18.4
28	木	ごまみそ ラーメン	牛乳	兔まんじゅう	牛乳 豚肉	中華麺 油 ごま 兔まんじゅう	玉葱 人参 ねぎ もやし キャベツ 小松菜 きくらげ	610	23.9

*毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校してください。*1年生は18日から給食です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

伸び盛りの子どもたちに、今年度も安全でおいしく、そして楽しみにされる給食を目指して励みたいと思います。よろしく願いいたします。

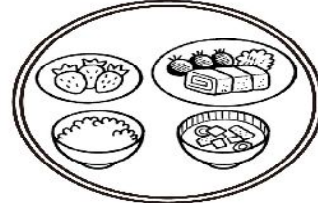
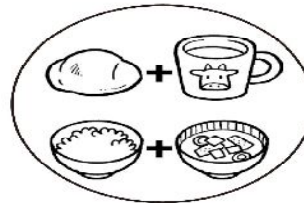
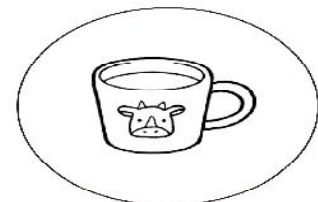
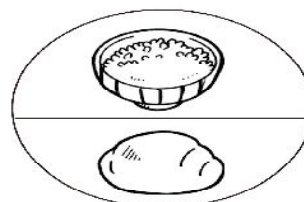
朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族そろって毎朝食べよう！



朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましよう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



2品

3品以上

*計画停電により、主食と牛乳に主菜とデザート献立になります。なるべく栄養価を満たすようにしていますが、ご了承ください。