



がっこうでは、こうたいで、きゅうしょくとうぼんになり、きゅうしょくをくぼったり、かたづけたりするしごとをします。

とうぼんは、ぼうし、エプロン、マスクをつけてきゅうしょくをくぼります。

ぼうし、エプロンは、きんようびにもちかえて、せんだくをして、げつようびにつぎのとうぼんのひとにわたしましょう。

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの ばん・ごはんは、きいろのたべもの

ひづけ	ようび	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
17	きん	ばん	○	なほりたん ナポリタン	べえこん ベーコン	たまねぎ にんじん <small>びいまん</small> ピーマン	すばげってい スパゲッティ あぶら
				やさいのごまドレッシング		きゃべつ キャベツ もやし とうもろこし	さとう あぶら ごま
				くだもの		いちご	
<p>「にゅうがくおめでとうのこんだて」です。1ねせいのきゅうしょくがはじまります。おともだちといっしょにたのしくたべましょう。</p> <p>また、きょうは「ちさんちしょうのひのこんだて」です。<small>びいまん</small>ピーマンはわかやましてしゅうかくされたものです。</p>							
20	げつ	ごはん	○	かれえらいす カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				きゃべつ <small>つな</small> キャベツとツナのサラダ	つな	きゃべつ キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
21	か	ごはん	○	きざみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ	うどん
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら
22	すい	ばん	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら <small>のんえつぐたるたるそうす</small> ノンエッグタルタルソース
				ほいるきゃべつ ポイルキャベツ		きゃべつ キャベツ	
				こんそめすうぶ コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう <small>せろり</small> セロリ	じゃがいも
23	もく	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ かぼちゃ にんじん うすいえんどう	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ もやし ごぼう こんにやく あおねぎ	
<p>わかやまけんほうすいえんどうのせいさんりょうにほんいちです。「きしゅうすい」ともいいます。ほくほくしたあまみがあり、かわはうすくてやわらかいです。</p>							
24	きん	ばん	○	くりいむしちゅう クリームシチュー	とりにく <small>スモコン</small> <small>ぎゅうにゅう</small> <small>スキムミルク</small>	たまねぎ にんじん <small>ぐりいん</small> <small>あすばらがす</small> グリーンアスパラガス	じゃがいも あぶら
				ぐりいん <small>さらだ</small> グリーンサラダ		きゅうり <small>きゃべつ</small> キャベツ とうもろこし	こうふれえく <small>いたりあん</small> <small>どれっしんぐ</small> コーンフレーク イタリアンドレッシング
27	げつ	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら
				もやしのナムル		もやし	ごま ごまあぶら さとう
				ちゅうか <small>すうぶ</small> スープ	ぶたにく	<small>ちんげんさい</small> チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	
28	か	ごはん	○	じゃがぶた <small>きむち</small> キムチ	ぶたにく	たまねぎ にんじん <small>はくさい</small> <small>きむち</small> にら いとこんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				しおこんぶ <small>さらだ</small> サラダ	しおこんぶ かつおぶし	きゅうり きりぼしだいこん ねりうめ	ごま さとう
29	すい			しょうわのひ			
30	もく	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				ごまあえ		ほうれんそう <small>きゃべつ</small> キャベツ	さとう ごま

*17にち(きん)は「にゅうがくおめでとうのこんだて」、「ちさんちしょうのひのこんだて」です。

* こんだてにしようするやさいは、てんこうなどによりへんこうするばあいがあります。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上