

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	パン	○	わふうきのコスパゲティ ツナサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ にんにく キャベツ こまつな	スパゲティ オリーブオイル さとう ごま
3	火	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン はるまき ・ ナムル たまごスープ	ぶたにく はるまき わかめ たまご とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし えのきたけ にんじん チンゲンサイ	ごま ごまあぶら さとう ごはん ごまあぶら さとう でんぶん
4	水	パン	○	にくだんごととはくさいのもの だいがくいも	にくだんご	はくさい にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ さつまいも あぶら さとう ごま
5	木	ごはん	○	ちくぜんに かきなます うめぼし	とりにく ちくわ だいず	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく だいこん かき うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
うめぼし うめぼし げんき けんないさん ていきょう わかやまけん おい うめぼし あじ 梅干しは「梅干しで元気！！キャンペーン」として県内産が提供されます。和歌山県の美味しい梅干しを味わいましょう。							
6	金	くりごはん	○	くりごはん とんかつ すましじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん えのきたけ こまつな	くり ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう
みの あき こんだて ごくさん くり しお あじつ た あ しゅん あじ 「美」の秋の献立」です。 国産の栗を塩のみで味付けし、炊き上げました。旬のくりごはんを味わってください。							
9	月	スポーツの日					
10	火	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ みそけんちんじる	ちくわ とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう あおねぎ にんじん	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう ふ
11	水	パン	○	ブラウنشチュー りっちゃんサラダ	ぶたにく ハム かつおぶし しおこんぶ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト	じゃがいも あぶら さとう あぶら
えほん きゅうしょく ひ ねんせい ぐく きょうかしよ どうじょう 絵本給食の日です。 りっちゃんサラダは、1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」に登場します。							
12	木	ごはん	○	ピピンパ チンゲンサイのスープ	ぶたにく とりにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん	ごま さとう ごまあぶら あぶら はるさめ
13	金	ごはん	○	さばのたつたあげ ゆかりあえ みそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが もやし こまつな あかしそ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら
16	月	パン	○	チリドック(フランクフルト・ゆでキャベツ) オニオンスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら
17	火	わかめごはん	○	わかめごはん かやくうどん あつあげとこまつなのびたし	わかめ ぶたにく ちくわ あぶらあげ あつあげ	しょうが あおねぎ こまつな しめじ にんじん	ごはん うどん さとう
18	水	はいがパン	○	サケフライ てづくりノンエッグタルタルソース コンソメスープ	サケ ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ いんげん	こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも
19	木	ごはん	○	すきやき はりはりづけ	ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい いとこんにゃく しろねぎ えのきたけ きりぼしだいこん にんじん こまつな	ふ さとう あぶら さとう
20	金	ごはん	○	ちくわのカレー・ふうみあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ ひじき とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん いんげん しめじ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう
23	月	パン	○	やきそば かきいりフルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん) ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん かき みかん(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
24	火	ごはん	○	とりにくのからあげ こんぶあえ さつまいものみそしる	とりにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが もやし にんじん だいこん しめじ あおねぎ	でんぶん あぶら さつまいも
25	水	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース コーンポタージュ	ハンバーグ ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう じゃがいも
26	木	ごはん	○	ビーフカレー ひじきのサラダ みかん	ぎゅうにく ひじき ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな にんじん みかん	じゃがいも あぶら ごま さとう
きょう えほん きゅうしょく ひ えほん さっか し らいこう さっか ほんにん えほん よ き 今日は、絵本給食の日です。 絵本作家よしながこうたく氏が来校されます。作家さん本人による絵本の読み聞かせがあります。 それにちなんだ給食メニューになっています。お楽しみに！							
27	金	ごはん	○	ぶたにくとやさしいのいためもの かきたまじる	ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう	ごま さとう ごまあぶら
30	月	運動会の振替休業					
31	火	チャーハン	○	チャーハン かぼちゃフライ ちゅうかスープ	やきぶた たまご かぼちゃとひきにくサンドフライ わかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ あおねぎ もやし チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら あぶら ごはん あぶら ごまあぶら

*献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

*3日4日 5年生は加太合宿、 5日 4年生は遠足、 10日 2年生は遠足のため 給食はありません。

裏面はEAT通信です。見てね。

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