



| 日付 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | こんだて | おもにからだをつくるものとなる (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となる (みどりのたべもの) | おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの) |
|---|----|-------|----|---|---|--|--|
| 3 | 月 | | | けんぼうきねんび | | | |
| 4 | 火 | | | みどりのひ | | | |
| 5 | 水 | | | こどものひ | | | |
| 6 | 木 | あげパン | ○ | あげパン はるやさいのポトフ うめサラダ | ぶたにく ウィナー わかめ | たまねぎ キャベツ にんじん しめじ セロリ もやし きゅうり ばいにく | パン さとう あぶら じゃがいも さとう |
| 7 | 金 | ごはん | ○ | ぶたにくとたけのこのいためもの そうめんじる | ぶたにく ちくわ あぶらあげ | たけのこ しょうが いんげん こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ そうめん | さとう あぶら さとう |
| ごぼうには、しょくもつせんいが たくさんふくまれています。おなかのそうじを してください。 | | | | | | | |
| 10 | 月 | ごはん | ○ | そばろどんぶり みそじる | とりにく たまご とうふ みそ | しょうが にんじん いんげん たまねぎ ごぼう もやし あおねぎ | あぶら さとう |
| 11 | 火 | | | おべんとう ※遠足日は学年によって異なります | | | |
| 12 | 水 | ごはん | ○ | いりどり すのもの てづくりふりかけ | とりにく ちくわ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし | にんじん いんげん こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ | じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう |
| 13 | 木 | パン | ○ | ツナとキャベツのペペロンチーノ ダイスサラダ | ベーコン ツナ チーズ | たまねぎ キャベツ こまつな にんにく じゃがいも にんじん とうもろこし | スパゲッティ カツオ 味噌 とうがらし ドレッシング |
| ペペロンチーノは「あかとうがらし」というみです。すこしピリッとします。 | | | | | | | |
| 14 | 金 | ごはん | ○ | さけのなんばんづけ みそじる | さけ わかめ とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな | こむぎこ でんぷん あぶら さとう |
| なんばんづけとは、にくやさかなのからあげに あまずをからめたいよういです。 | | | | | | | |
| 17 | 月 | ごはん | ○ | キムチチャーハン ナムル わかめスープ | ぶたにく わかめ とうふ | にんにく しょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ | ごまあぶら さとう ごま さとう ごまあぶら |
| 18 | 火 | | | おべんとう ※遠足日は学年によって異なります | | | |
| 19 | 水 | ごはん | ○ | しろみざかなのごまみそだれ ひじきのにももの すましじる コーンシチュー | しろみざかな みそ ひじき とりにく とうふ | こんにゃく たけのこ いんげん たけのこ ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ とうもろこし | こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま あぶら さとう てまりふ じゃがいも あぶら |
| 20 | 木 | こめこパン | ○ | パインサラダ | ぶたにく きゅうにゅう | キャベツ きゅうり パイナップル (かん) | さとう |
| きょうは、こめこパンです。もちりとしていて おいしいですよ。 | | | | | | | |
| 21 | 金 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにももの みそじる わかめごはん | ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめごはんのもと | きりぼしだいこん いんげん にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ | こむぎこ あぶら さとう |
| 24 | 月 | ごはん | ○ | ごもくあんかけうどん おひたし | とりにく いか あぶらあげ | にんじん しいたけ はくさい たけのこ ほうれんそう えのき もやし | でんぷん うどん ごま さとう |
| 25 | 火 | パン | ○ | しろみざかなフライ ポイルキャベツ コンソメスープ にくじゃが | しろみざかなフライ ベーコン ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん いんげん しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん | あぶら 卵(卵不使用) じゃがいも じゃがいも あぶら さとう |
| 26 | 水 | ごはん | ○ | ごまからしあえ | ごまからしあえ | こまつな もやし きりぼしだいこん | ごま さとう |
| じゃがいもには、みかんやほうれんそうとおなじくらいビタミンCがふくまれています。 | | | | | | | |
| 27 | 木 | パン | ○ | とりにくのレモンソース コーンサラダ オニオンスープ ホイコーロー | とりにく ベーコン ぶたにく あかみそ | レモンかじゅう とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく ピーマン キャベツ こんにゃく にんじん | さとう あぶら でんぷん ごま さとう |
| 28 | 金 | ごはん | ○ | ちゅうかふうかきたまスープ | たまご | もやし たけのこ チンゲンサイ | あぶら さとう ごまあぶら はるさめ |
| ちさんちしょうのひのこんだてです。ピーマン・キャベツは、わかやまして さいばいされたものです。 | | | | | | | |
| 31 | 月 | ごはん | ○ | カレーライス なつみかんサラダ | ぶたにく スキムミルク | しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり なつみかん (かん) | じゃがいも あぶら ドレッシング |
| なつみかんのしゅんは、はるから しょかにかけてです。いまがたべごろですね。 | | | | | | | |

* 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。

* おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきましょう。



おはし、マスク、ハンカチはまいにち
きれいなものをもってきましょう

| 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 | 脂肪 エネルギー の | 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 μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|--------------|---------------|---------------------|------------------|-----------------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| | 650 | 13~20% | 20~30% | | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |