

日	曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品		
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)		
							肉・魚・卵 大豆製品	乳製品 海藻・小魚	緑黄色 野菜	淡色野菜 きのこ・果物	穀類 いも類・砂糖	油脂類 油類 種実類	塩分(g)		
10	金	入学・進級 お祝い献立	わかめごはん	○	鶏肉のてり焼き	おかか和え 桜麩のすまし汁 お祝いクレープ	とりにく かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん みずな	えのきだけ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ なまふ クレープ さとう	種実類	770 2.9		
13	月	ラッキー にんじんの日	ごはん	○	かぼちゃコロッケ	海藻サラダ コロコロ野菜の豆乳スープ	とりにく とうにゆう ぶたにく	牛乳 かいそらミックス	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	だいこん とうもろこし むきえだまめ たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら パンこ	魚	745 2.8	
14	火		ごはん	○	鯖のマヨコーン焼き	ひじきの炒め煮 基本のみそ汁	さわら ちくわ だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき みそ とうふ	はねぎ にんじん さやいんげん	だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	淡色野菜	750 2.7	
15	水		ごはん	○	揚げぎょうざ (小2個・中3個)	春雨サラダ 麻婆豆腐	とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ	牛乳	グリンピース にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	ほしいたけ しろねぎ もやし きゅうり	米 さとう はるさめ かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	海藻	866 2.9
16	木		ごはん	○	鯖のみそ煮	納豆和え 沢煮椀	ぶたにく さば なつとう かつおぶし	牛乳 もみのり みそ	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし しょうが えのきたけ キャベツ ごぼう	こめ さとう		いも類	756 3.1	
17	金		三隅っ子カレー (ごはん)	○	揚げぎょうざ (小2個・中3個)	元気サラダ 三隅っ子カレー(ルー) バナナ	ぶたにく ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	かき キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご バナナ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら	魚	819 2.9	
20	月		ごはん	○	揚げ出し豆腐 和風あん	ごぼうのツナマヨ和え 肉じゃが	とうふ ツナ ぶたにく	牛乳	キヌサヤ にんじん グリンピース	たまねぎ きゅうり ごぼう	ほしいたけ ごぼう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	いりごま(すり) あぶら	乳製品	785 2.4
21	火	すこやかうま塩	ごはん	○	鯖の塩こうじ焼き	ゆかり和え 豆腐のすまし汁	ます とうふ	牛乳	はねぎ にんじん あかしそ	えのきだけ たまねぎ キャベツ	こめ		小魚	660 1.6	
22	水		ごはん	○	豚肉のしょうが焼き	のり和え なめこと豆腐のみそ汁	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 もみのり	にんじん ほうれんそう にら カレーピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが はねぎ	なめこ だいこん しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	いも類	644 1.8
23	木	野菜たっぷり	ごはん	○	赤魚のバジル揚げ	洋風きんぴら 具だくさんコンソメスープ	あかうお ベーコン ウインナー	牛乳	こまつな にんじん ピーマン バジル	キャベツ たまねぎ エリンギ ぶなしめじ	とうもろこし ごぼう ぶなしめじ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	大豆製品	644 1.8
24	金		ロールパン	○	手作りハンバーグ	春色サラダ グリーンポタージュ	ぶたにく ぎゅうにく とうにゆう とうふ	牛乳 ベーコン いとこまぼこ	グリンピース スナップエンドウ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	とうもろこし にんにく	パン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	穀類	756 3.4
27	月		ごはん	○	豚肉と スナップエンドウの 炒め物	水菜のサラダ わかめスープ	ぶたにく ツナ みそ	牛乳 わかめ	スナップエンドウ みずな カラーピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ しょうが	もやし たまねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	いも類	756 3.4
28	火		ごはん	○	鶏肉のから揚げ	小松菜のごま和え 春野菜のみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな はねぎ にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが	もやし キャベツ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	海藻	770 2.2
30	木		ツナそぼろ ごはん(ごはん)	○	ツナそぼろごはん (具)	ブロッコリーの塩こんぶ和え じゃがいものみそ汁	ツナ みそ	牛乳 しおこんぶ わかめ	さやいんげん ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ ほしいたけ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	果物	586 1.8	

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのごとでしょう。学校生活を充実させるためには、何よりも健康が大切です。食事はその基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標におかたがなばってください。  
今年度も給食室から栄養満点でおいしい給食を届けます。どうぞよろしくお願ひいたします。

保護者のみなさまへ

○白衣について

給食当番の時に、白衣を着用します。金曜日には白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。またボタンのゆるみ等ありましたら、補修をしていただけますと助かります。クラスのみならず使いますので、丁寧に扱うよう、お子さんにもお話ください。よろしくお願ひします。



毎月いろいろな献立が登場します!お楽しみに♪

○野菜たっぷり100

「野菜たっぷり100」とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では100g以上の摂取を目指して野菜たっぷりメニューを提供します。

○すこやかうま塩

減塩でおいしく食べて生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま〜く減塩できる料理を紹介していきます。

○たまえみそ汁リレー

みそ汁はいろいろな実を入れると栄養満点な一品になります。毎月おすすめのみそ汁を紹介します。

