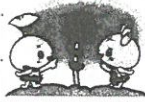






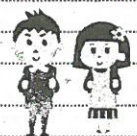






ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 kcal たんぱく質 g	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
1年生は、給食がありません						
9 (月)	ごはん	こめ・むぎ			588 22.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
	やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ぶるね		
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	エリンギ・ぶるね・チンゲンサイ・にんじん		
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
10 (火)	1年生 段階給食①	コアラパン	こむぎこ・さとう・あぶら カスタードクリーム・ココア	スキムミルク・たまご	レーズン	659 24.3
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ソフトフランスパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		だいすナゲット	あぶら・こむぎこ・パンこ・さとう	だいす		
ほうれんそうのサラダ	あぶら・さとう		ほうれんそう・キャベツ・コーン			
さつまいものとうにゅうスープ	さつまいも	ベーコン・とうにゅう		にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ		
11 (水)	1年生 段階給食②	ごはん	こめ・むぎ		585 21.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・チーズ	ぶるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース		
	2年生 ～ 6年生	ごはん	こめ・むぎ			585 21.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
ポークカレー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・チーズ	ぶるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース			
わかめサラダ	さとう	わかめ	キャベツ・きゅうり・コーン・りんご レモンかじゅう・うめ・あおじそ			
かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし				
12 (木)	1年生 段階給食③	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		482 19.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
	2年生 ～ 6年生	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター			482 19.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
オムレツ	あぶら・でんぷん・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん			
きのこのいためもの	あぶら	ぶたにく	しめじ・えのきたけ・エリンギ チンゲンサイ			
やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ			
13 (金)	ごはん	こめ・むぎ			553 21.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	てりやきハンバーグ	さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・ぶるね		
	こまつなのソテー	あぶら		にんじん・こまつな		
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ			
16 (月)	ごはん (ビビンバ)	こめ・むぎ			504 20.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	にくのいためもの (ビビンバ)	ごまあぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	にんにく・ぜんまい		
	ナムル (ビビンバ)	ごまあぶら・ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・コーン		
わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら・たけのこ			
17 (火)	ソフトめん	こむぎこ			708 26.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく・チーズ	ぶるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ		
	だいすロック	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ こめこ・こむぎこ	だいす	たまねぎ		
	キャベツのソテー	あぶら	ベーコン	にんじん・キャベツ		
18 (水)	ただのこごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ	しいたけ・ただのこ	557 30.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき		さけ			
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・さつまあげ・だいす	にんじん・えだまめ		
	とんじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 g	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
19 (木)	ごはん	こめ・むぎ			659 23.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりのしおからあげ	あぶら・でんぷん・こめこうじ	とりにく			ふるね・にんにく
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ			はねぎ
	すりおろしりんごゼリー	さとう				りんご

 20日(金) は、給食がありません 

23 (月)	ごはん	こめ・むぎ			661 24.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりにくとじゃがいものあげ	あぶら・でんぷん・じゃがいも・さとう	とりにく・だいず			ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・えだまめ
	にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ・さとう	とりにく			ふるね・にんじん・たまねぎ・もやし えのきたけ・はねぎ
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん			ブルーベリー
24 (火)	ごはん	こめ・むぎ			564 22.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ごましお	ごま				
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ふたにく			にんじん・たまねぎ・グリーンピース
ふるさと 給食の日 25 (水)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ふたにく		574 18.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あげぎょうぎのあますあんかけ	あぶら・さとう・でんぷん・ラード こむぎこ・こめこ	ふたにく			キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね
	ワントンスープ	こむぎこ・ごまあぶら	わかめ			たまねぎ・キャベツ・はねぎ
	ミニトマト					ミニトマト
26 (木)	ごはん	こめ・むぎ			566 26.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さわらのてりやき		さわら			
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ			はねぎ
入学・進級 お祝い献立 27 (金)	オレンジ				オレンジ (カラマンダリン)	
	せきはん	こめ・もちごめ	あずき		568 21.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ごましお	ごま・でんぷん				
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご			ほうれんそう・コーン
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ポークハム			にんじん・はねぎ
すましじる	てまりふ	かまぼこ		いちご		
おいおいデザート	さとう・あぶら・みずあめ	とうにゅう・だいず				

 ご入学・ご進級おめでとうございます 

- ◎今月の給食は、14回のおよびです。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。
- ◎1年生は、10日より給食が始まります。給食に慣れるために、10・11・12日は、段階給食になります。
完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食やおやつをご用意ください。
- ◎20日(金)は、給食がありません。(各学年行事のため。)
- ◎献立予定表は毎月発行します。料理ごとに、食材名をわけて書いてあります。
ご家庭でご活用ください。
- ◎給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

- ◎給食当番になったら、週の終わりに給食着を持ち帰りますので、洗濯をして、休み明けに持たせて下さい。マスクは給食当番でなくても持参をお願いします。
- ◎ハンカチ、ティッシュを常に携帯し、衛生についても意識を持って生活しましょう。



手洗い、うがいで、
食中毒予防☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

新学期に入り、本年度の給食が始まります。
給食室一同、心をこめて、安全でおいしい給食作りをするよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

☆調理員☆

- | | |
|--------|-------------|
| 溝口 祐子 | (みぞぐち ゆうこ) |
| 植松 浩之 | (うえまつ ひろゆき) |
| 神田 ひろよ | (かんだ ひろよ) |
| 齋藤 久美 | (さいとう くみ) |
| 野中 聡子 | (のなか さとこ) |
| 芹澤 知子 | (せりざわ ともこ) |
| 筒見 由紀子 | (つつみ ゆきこ) |

☆栄養士☆

- | | |
|-------|----------|
| 堀 裕美子 | (ほり ゆみこ) |
|-------|----------|

