



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	
1	月	むぎいりごはん ぶりのてりやき ごまあえ とんじる くだもの	ぶり・ぶたにく とうふ・みそ	むぎ・こま さとう・こんにやく さといも	ほうれんそう・キャベツ・にんじん ごぼう・だいこん・はねぎ くだもの	717
2	火	あげパン ☆ポトフ(徳倉の地産野菜こんだて) ヨーグルトあえ	ぎゅうにく ウインナ ヨーグルト	さとう じゃがいも あぶら	セロリ・にんじん・たまねぎ キャベツ・みかん・パイナップル ぶどう・メロン	632
3	水	てまきごはん てまきのり ツナそぼろ なつとう たくあん すましじる テデザート	まぐろ・たまご なつとう・かに とうふ・のり	さとう・やきい 自 校	にんじん・しいたけ・グリーンピース たくあん・たまねぎ・はねぎ	675
4	木	むぎいりごはん ハヤシライス やさいスープ くだもの	ぎゅうにく スキムミルク チーズ・ベーコン	むぎ・バター こむぎこ・あぶら じゃがいも	ふるね・にんにく・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・トマト はくさい・チンゲンサイ・くだもの	757
5	金	むぎいりごはん ちくぜんに みそじる ココアプリン	とりにく・ちくわ こんぶ・わかめ みそ・スキムミルク	むぎ・あぶら こんにやく さとう	にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・グリーンピース・だいこん はねぎ	662
8	月	ほたてごはん ハムとにらのちゅうかいため たまごスープ	ほたて・ハム ちくわ・かに わかめ・たまご	むぎ・あぶら でんぷん はるさめ 自 校	にんじん・しいたけ・えだまめ にら・はくさい・ほうれんそう	641
9	火	むぎいりごはん まぐろとだいのナッツあえ ☆キャベツのソテー(徳倉の地産野菜こんだて)	だいのす・まぐろ あぶらあげみそ とうふ・わかめ	むぎ・あぶら カシューナッツ じゃがいも・さとう	ふるね・キャベツ・エリンギ はねぎ	673
10	水	すきやきごはん やきししゃも ひじきのいために けんちんじる	ぎゅうにく・とうふ ししゃも・ひじき あぶらあげ・だいのす	あぶら・さとう むぎ・こんにやく さといも・でんぷん 自 校	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ごぼう・だいこん・はねぎ	669
11	木	むぎいりごはん なまあげのこもくに ワントンスープ くだもの	ぶたにく なまあげ・みそ とりにく・わかめ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん わんたん	ふるね・しいたけ・にんじん・コーン さやいんげん・キャベツ・はねぎ くだもの	691
12	金	みそラーメン だいがくいも ほうれんそうとしめじのにびたし	みそ・ぶたにく やきぶた	あぶら・さとう さつまいも・こま	ふるね・にんにく・しなちく にんじん・キャベツ・もやし・コーン はねぎ・ほうれんそう・しめじ	688
15	月	かにめし にくじゃが とうふのみそじる	かに・とうふ ぶたにく・みそ とうふ	むぎ・さとう しらたき じゃがいも 自 校	にんじん・しいたけ・コーン グリーンピース・たまねぎ さやいんげん・えのき・こまつな	696
16	火	ナン ドライカレー りんごサラダ ヨーグルト	だいのす・チーズ ヨーグルト ぎゅうにく	あぶら・さとう ナ ン	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり・りんご・パイナップル ほしぶどう	674
17	水					

おしらせ ● 3/4 1・2年生 校外学習

今月の給食は 13 回の予定です

1年間を振り返ってみましょう!

かみの毛はぼうしにきちんと入れよう!

★食事の前に
手をきれいに洗った

どうぞ!

★好き嫌いせずに
食べることができた

すきー♡ さらい!

★よくかんで食べた

よくかんで食べようね!

★良い姿勢で食べた

友達と仲良く、
楽しく会食できた

いただきまーす!

★感謝の気持ちをこめて
あいさつができた

★食器をていねいに
あつかった

たくさん出来た人は、
よくがんばりました!