



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	おもにからだのちょうしを ととのえるもの		
1	火	すきやきごはん やしししゃも ひじきのいために ほうとうじる くだもの	ぎゅうにくみそ ひじき・ぶたにく あぶらあげ	さとう・でんぶん ほうとう・むぎ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん しめじ・ねぶかねぎ・だいこん・はねぎ はくさい・かぼちゃ・くだもの	697	
2	水	あげパン ポトフ ヨーグルトあえ	きなこ・ウインナ ヨーグルト ぎゅうにく	あぶら・さとう じゃがいも	セロリ・にんじん・たまねぎ キャベツ・みかん・パイン・もも ぶどう・メロン	677	
3	木	てまきごはん ツナそぼろ なつとう たくあん てまきのり すましじる テザート	まぐろ・たまご なつとう・わかめ かこのり	さとう	にんじん・しいたけ・グリーンピース たくあん・たまねぎ・なのはな	667	
4	金	ごはん まぐろとだいずのナッツあえ にびたし ミノマト みそじる デザート	だいず・みそ まぐろ・とうふ	むぎ・あぶら カシューナッツ じゃがいも・さとう	ふるね・こまつな・はくさい・コーン ミノマト・えのき・たまねぎ ほうれんそう	693	
7	月	ごはん わかめしらすぶりかけ チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	ぶたにく・とうふ たまご	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぶん	にんにく・たけのこ・ピーマン しいたけ・コーン・はねぎ	633	
8	火	だいずわかめごはん なまあげのごもくに はるさめスープ ぶどうゼリー	だいず・わかめ ぶたにく・みそ なまあげ・とりこ	むぎ・あぶら さとう・でんぶん はるさめ	ふるね・しいたけ・にんじん・コーン さやいんげん・たまねぎ・にら ぶどう	647	
9	水	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト くだもの	ぶたにく チーズ・ベーコン スキムミルク	ハター・あぶら こむぎこ じゃがいも	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ えだまめ・くだもの	669	
10	木	かにめし にくじゃが だいこんのみそじる くだもの	かこ・ぶたにく みそ・わかめ あぶらあげ	あぶら・むぎ さとう・しらたき じゃがいも	にんじん・しいたけ・コーン えだまめ・たまねぎ・さやいんげん だいこん・はねぎ・くだもの	619	
11	金	ごはん こんぶのつくだに さばのカレーチースやき じゃがバター くだくさんじる	さば・チーズ いわし・とうふ みそ・こんぶ	むぎ・バター じゃがいも こんにゃく	パセリ・ごぼう・だいこん にんじん・はねぎ	615	
14	月	ごはん おやこどん とんじる ココアプリン	とりこ・とうふ たまご・みそ スキムミルク	むぎ・さとう こんにゃく さつまいも	しいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・ごぼう・だいこん はねぎ	642	
15	火	ゆかりごはん ちくぜんに さつまいものみそじる くだもの	とりこ・みそ こんぶ・ちくわ	むぎ・あぶら こんにゃく さとうさつまいも	ゆかり・にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・グリーンピース・たまねぎ はねぎ・くだもの	632	
16	水						そつぎようおしゅにんだて

今月の給食は 12 回の予定です

1年間を振り返ってみましょう！

<p>かみの毛はぼうしにきちんと入れよう！ 手をきれいに洗おう！</p> <p>★食事の前に 手をきれいに洗った</p>	<p>どうぞ！</p> <p>★食事の準備が協力できた</p>	<p>すきー♡ さらい！</p> <p>★好き嫌いをせずに 食べることができた</p>	<p>よくかんで食べようね！</p> <p>★よくかんで食べた</p>	<p>★良い姿勢で食べた</p>
<p>★友達と仲良く、 楽しく会食できた</p>	<p>いただきまーす！</p> <p>★感謝の気持ちをこめて あいさつができた</p>	<p>★後片づけが きちんとできた</p>	<p>★食器をていねいに あつかった</p>	<p>たくさん出来た人は、 よくがんばりました！</p>