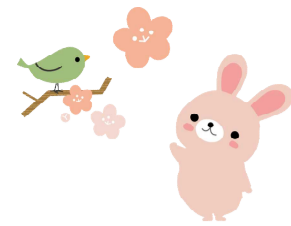


こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			678
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん マーボードウフのもと(ごまあぶら)	ぶたにく みそ・とうふ	ふるね・にんにく・にんじん・はねぎ たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ(たまご)	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
ひなまつり 献立 2 (金) 	★ミニトマトは、JAみしまかんなみさんより無償でいただきます★				
	てまきずし	こめ・さとう			618
	(ツナそぼろ)	さとう	ツナ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	(てまきのり)		のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	★ミニトマト			ミニトマト	
すましじる		とうふ・かまぼこ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ		
さんしょくひなゼリー	さとう・みずあめ・こなあめ	豆乳クリーム	いちご・りんご果汁		
5 (月) 	カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	にんじん・たまねぎ	600
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スクランブルエッグ (ソース)	じゃがいも・あぶら・さとう さとう	たまご・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	くだもの			ネーブル	
6 (火) 	むぎごはん	こめ・むぎ			678
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・グリーンピース	
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ だいこん・はねぎ	
	りんごヨーグルト	グラニューとう	かとうれんにゅう・スキムミルク・ぜんぶんにゅう	りんごかにく・かじゅう	
7 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・さとう・でんぷん あぶら	とりにく	ふるね・にんじん・たけのこ ほししいたけ・グリーンピース	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	みそしる	やきふ	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
8 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ・たまねぎ	
くだもの			いよかん		
9 (金) 	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ぶたにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・ねぶかねぎ	
12 (月) 	おこのみまめ	あぶら・でんぷん・さとう	だいず		643
	あげパン	あぶら・さとう・こむぎこ	きなこ・スキムミルク		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっほうさい	あぶら・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび・いか	ほししいたけ・たけのこ・にんじん たまねぎ・はくさい	
フルーツゼリーのヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかんとぶどうかじゅう・ももかん・みかんかん		

※1日(木)1年生は給食はありません
13日から16日は、裏面をみてください



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
13 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さわらのてりやき		さわら		
	きりぼしだいこんとぶたにくのもの	あぶら	こんぶ・ぶたにく	ゆでぼしだいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・きくらげ	
	くだもの			ネーブル	
14 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			653
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	あぶら	みそ・ぶたにく・やきぶた	ふるね・にんにく・はねぎ・キャベツ にんじん・コーン・もやし	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・くろごま			
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ	あぶら・でんぷん	とうふ		
	(あげだしとうふのみそだれ)	さとう・でんぷん	とりにく・みそ		
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・はくさい	
	つみれいりぐたくさんじる	こんにゃく・でんぷん・さとう	みそ・すけそうだら・あおのり	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
卒業・進級 お祝い 献立 16 (金)	★6年生 そつぎょう おいおいこんだて★				672
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	えびフライ (ソース)	パンこ・あぶら・こむぎこ さとう	えび		
	ゆでやさい			キャベツ・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ パセリ	
	いちごゼリー	さとう・あぶら・みずあめ	とうにゅう・だいずのこな	いちご	

今月の給食は12回の予定です

★1年間をふりかえってみましょう★

給食をおいしく食べることができましたか？
1年間をふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。



「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。



1年間、給食をたくさん食べてくれて、とてもうれしかったです★

保護者の皆様、学校給食へのご理解・ご協力、本当にありがとうございました★

