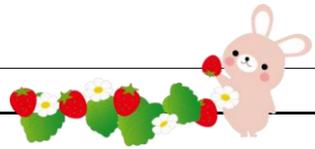




こんだてよていひょう



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単位 - 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 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・やきぶた・みそ	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ ホールコーン・きくらげ・はねぎ	
	しらすいりしゅうまい	さとう・こむぎこ・でんぷん	たら・しらす・だいずのこな	たまねぎ・しょうが	
	こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく・さとう・ごま ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	アーモンドフィッシュ	さとう・ごま・アーモンド	かたくちいわし		
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・ホールコーン	
	はるさめスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん はねぎ	
ひなまつり 献立 3 (金)	★ミニトマトは、JAみしまかなみさんより無償でいただきます★ 				640
	てまきずし	こめ・さとう			
	(ツナそば)	さとう	ツナ	にんじん・しいたけ・さやいんげん	
	(たくあん)	さとう		だいこん	
	(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・こまつな		
さんしょくひなゼリー	さとう・みずあめ・こなあめ	とうふ	いちご・メロン果汁		
6 (月)	カレーごはん	こめ・むぎ			722
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・とりにく・スキムミルク だいず・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	りんごサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・りんご・パインかんづめ	
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうかんづめ	
7 (火)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	おこげいり たまごスープ (おこげ)	でんぷん もちごめ・あぶら	たまご	たまねぎ・きくらげ・ほうれんそう	
	くだもの			いちご 	
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	さわら	ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	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	
9 (木)	チョコカール	こむぎこ・チョコレート			715
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーフシチュー	バター・こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・トマト マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース	
	フレンチサラダ くだもの	アーモンド・あぶら・さとう	ポークハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン ネーブルオレンジ	

くだものは、変更になることがあります。

10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栄養 - 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>	
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			667
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふのにくみそかけ (あげだしとうふ)	あぶら・でんぷん	とうふ・ゼラチン・だいずのこな		
	あげだしとうふのにくみそかけ (にくみそ)	さとう・でんぷん	とりにく		
	ごまあえ	ごま・さとう			
くたくさんじる	こんにゃく・さといも・さとう・でんぷん	みそ・だいず・たらすりみ・あおのり	ごぼう・にんじん・はねぎ		
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			653
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶりのてりやき		ぶり		
	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・さやいんげん	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			690
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・かまぼこ・とうふ	チンゲンサイ	
	ブルーンヨーグルト	さとう	かとうれんにゅう・スキムミルク ぜんぶんにゅう・クリーム・かんでん	ブルーン果汁	
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし		
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			デコボン	
卒業 お祝い 献立 16 (木)	★6年生 そつぎょう おいわいこんだて★				695
	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	パンこ・あぶら・こむぎこ	えび		
	ゆでキャベツ (ソース)	さとう		キャベツ	
	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	

※こんだてやくだものは、変更になることがあります

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。

	①食事の前には、きれいに手を洗った。 「はい」・「いいえ」		②きれいなハンカチを毎日持っていた。 「はい」・「いいえ」
	③食事の準備に協力できた。 「はい」・「いいえ」		④好ききらいせず何でも食べた。 「はい」・「いいえ」
	⑤よくかんで食べた。 「はい」・「いいえ」		⑥よい姿勢で食べた。 「はい」・「いいえ」
	⑦友だちと仲よく、楽しく会食できた。 「はい」・「いいえ」		⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。 「はい」・「いいえ」
	⑨後片づけがきちんとできた。 「はい」・「いいえ」		⑩食器をていねいにつけた。 「はい」・「いいえ」

「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★

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>	

|

