



じこうすいはん
自校炊飯
マーク
このマークの
ついている日
は、学校で
ごはんをたいて
います。



もうすぐ運動会!
ちからをだしきるためのポイント

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			エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞ <small>ぎゅうにゅう</small>	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ <small>しゆしよく</small>	おもにからだのちようしととのえ るもの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱく しつ (g)
1	火	ぎゅうにゅう むぎごはん なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも しらたまだんご	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース みかん もも メロン	664 19.8
2	水	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃとじゃがいものそぼろに かきたまじる のりのつくだに	ぶたにく のり とりにつく とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	かぼちゃ ふるね たまねぎ グリンピース えのきたけ ほうれんそう	636 22.4
3	木	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ハムとにらのちゅうかいため わかめスープ れいとうみかん	ぶたにく ポークハム たまご わかめ	ごまあぶら ごま さとう こめ むぎ あぶら カットはるさめ	こまつな なら キャベツ にんじん たまねぎ れいとうみかん	571 21.8
4	金	ぎゅうにゅう くだもの みしまコロツケバーガー キャベツのソテー コンクリームスープ	スキムミルク こなチーズ	パン さとう バター みしまコロツケ あぶら こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン ほうれんそう すいか	666 23.8
7	月	ぎゅうにゅう むぎごはん 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	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく ふるね たけのこ ピーマン ほししいたけ ホールコーン クリームコーン はねぎ なし	673 25.6
8	火	ぎゅうにゅう コーンピラフ さばのカレーチーズやき キャベツソテー オニオンスープ	むきえび さば こなチーズ ベーコン	バター こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース キャベツ パセリ	565 26.1
9	水	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる なっとう	ぶたにく みそ とうふ わかめ なっとう	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピー ス はねぎ	646 26.8
10	木	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのわふうマヨネーズやき ごまあえ みそしる	さけ みそ なまあげ	こめ むぎ ごま マヨネーズ さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ はねぎ	632 28.8
11	金	ぎゅうにゅう みそラーメン ぎょうざ あおなとホタテのいためもの かこうこざかな	みそ ぶたにく ほたてがい かこうこざかな	ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん かつーナツ	ふるね にんにく にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	695 32.7
14	月	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ はるさめスープ くだもの	ぎゅうにく たまご ぶたにく みそ とうふ ベーコン	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう カットはるさめ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ えのきたけ なし	707 28.9
15	火	ぎゅうにゅう さつまいもごはん にびたし がんものにつけ かきたまみそしる	がんもどき たまご みそ	さつまいも こめ むぎ ごま さとう	こまつな にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	574 22.0
16	水	ぎゅうにゅう ちゅうかどん プルン とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく いか うずらのたまご ベーコン とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ チンゲンサイ プルーン	619 24.3
17	木	ぎゅうにゅう むぎごはん やきししゃも ごまあえ みそしる れいとうみかん	ししゃも みそ わかめ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ たまねぎ はねぎ れいとうみかん	580 20.5
18	金	ぎゅうにゅう こくとういりしよくパン フレンチサラダ ポークビーンズ	だいず ぶたにく	パン バター こむぎこ あぶら じゃがいも	レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう ホールコーン たまねぎ にんじん トマトジュレ グリンピース	660 28.3
25	金	ぎゅうにゅう ドライカレー やさいサラダ ブルーベリーゼリー	だいず ぎゅうにく とりにつく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	615 25.5
28	月	ぎゅうにゅう むぎごはん まぐろとだいずのナッツあえ にびたし みそしる	たいず かつマガロ あぶらあげ みそ	こめ むぎ かつーナツ さとう じゃがいも あぶら	ほうれんそう キャベツ ホールコーン たまねぎ こまつな	714 28.7
29	火	ぎゅうにゅう イカドリア グリーンサラダ すりおろしりんご	いか チーズ	バター こむぎこ こめ むぎ さとう あぶら	ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ トマト にんにく ピーマン レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう すりおろしりんご	589 23.5
30	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのしおやき ごまあえ ぐだくさんじる わかめしらすすりかけ	さんま とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう こんにやく じゃがいも	だいこん ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん こまつな	632 24.1

- ①あさごはんをモリモリたべる。(あか・き・みどりのそろったごはん)
- ②給食をのこさずたべる。(給食には必要な栄養がたっぷりはいっています。)
- ③しっかり水分をとる。
- ④ちからいっぱい練習する。
- ⑤早寝早起きで、じゅうぶんすいみんをとる。

