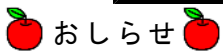


じこうすいはん
自校炊飯
マーク
このマークの
ついている日
は、学校で
ごはんをたいて
います。



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＞ ぎゅうにゅう	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ しゆしよく	おもにからだのちょうしをととの えるもの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱく しつ (g)		
2	月	ぎゅうにゅう むぎごはん コロッケ くるみあえ のりつくだに みそしる	MILK	みそ のり だいず		こめ むぎ あぶら くるみ さとう さつまいも	ほうれんそう キャベツ たまねぎ はねぎ	652 19.1
4	水	ぎゅうにゅう むぎごはん にじますのやさいあんかけ とんじる くだもの	MILK	にじます ぶたにく とうふ みそ		こめ むぎ あぶら さといも でんぶん こんにやく さとう	しめじ ほししいたけ 夕顔 えのき にんじん はねぎ ごぼう だいこん みかん	629 24.1
5	木	ぎゅうにゅう むぎごはん さつまいもごまソースがけ とりのごま	MILK	とりにく とうふ ちりめんじゃこ みそ わかめ あぶらあげ		さつまいも こめ むぎ ごま さとう	にんにく ふるね はねぎ トマトピューレ こまつな はくさい たまねぎ	628 26.8
6	金	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいもとウインナーの りんごサラダ スライスチーズ	MILK	ベーコン ウインナー スライスチーズ		しよくパン こむぎこ バター じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ りんご ケリンピース キャベツ きゅうり トマト ほしぶどう パイナップル	610 21.8
9	月	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげの ごもくに みそしる てづくり ピーチゼリー	MILK	ぶたにく なまあげ みそ わかめ		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ふるね ほししいたけ にんじん ホルモン はねぎ たまねぎ こまつな もも	648 27.3
10	火	ぎゅうにゅう カレーピラフ さつまいもとだいずの オニオンスープ くだもの	MILK	とりにく だいず ハム ベーコン		バター こめ むぎ さつまいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ ケリンピース きゅうり パセリ みかん	629 20.7
11	水	ぎゅうにゅう むぎごはん たらのあまずあんかけ はくさいスープ こんぶのつくだに	MILK	たら ベーコン こんぶ		こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう はるさめ	たまねぎ ほししいたけ 夕顔 にんじん ピーマン はくさい パセリ	613 24.6
12	木	ぎゅうにゅう むぎごはん みそおでん やさいのピナツあえ	MILK	こんぶ ちくわ さつまいも みそ うずらのたまご		こめ むぎ さとう さといも でんぶん こんにやく ピナツ じゃがいも	だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん	615 22.4
13	金	ぎゅうにゅう ひらうどん さつまいもにびたし さつまいものかきあげ	MILK	あぶらあげ ハム かまぼこ たまご ちりめんじゃこ		ひらうどん でんぶん あぶら こむぎこ さつまいも	ほししいたけ にんじん はねぎ たまねぎ こまつな はくさい	632 23.8
16	月	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボ豆腐の じゃがいものちゅうが	MILK	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ 夕顔 はねぎ にんじん きゅうり りんご	655 25.5
17	火	ぎゅうにゅう ひじきごはん やきししゃも ぐだくさん じる	MILK	とりにく ひじき ししゃも とうふ あぶらあげ みそ		こめ むぎ さとう こんにやく ごま さつまいも	にんじん ほししいたけ キャベツ さやいんげん ほうれんそう ごぼう だいこん こまつな	557 22.9
18	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ビーフシチュー くだもの	MILK	ハム チーズ ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ		こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう バター じゃがいも	レタス キャベツ きゅうり にんにく ホルモン にんじん トマト ケリンピース ふるね たまねぎ マッシュルーム みかん	658 22.0
19	木	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに なめこのみそしる	MILK	みそ さば とうふ		こめ むぎ さとう	ふるね こまつな はくさい ホルモン なめこ みつば	602 27.7
20	金	ぎゅうにゅう くるみいりパン マカロニのクリームに ブルーベリーゼリー	MILK	とりにく スキムミルク ベーコン こなチーズ		パン バター こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ パセリ	624 23.9
24	火	ぎゅうにゅう ビビンバ わかめスープ ぎゅうにゅうかん	MILK	ぎゅうにく たまご みそ わかめ かんてん		こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら	にんにく ぜんまい たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たら パイナップル みかん	659 25.0
25	水	ぎゅうにゅう むぎごはん まぐろのごしきに すましじる	MILK	かじきまぐろ だいず とうふ		こめ むぎ でんぶん さつまいも あぶら さとう ふ	ふるね ちんげんサイ にんじん えのき はねぎ	637 29.9
26	木	ぎゅうにゅう かつおのふりかけ むぎごはん だいこんのそぼろに かきたまみそしる くだもの	MILK	とりにく とうふ たまご みそ かつお		こめ むぎ さとう さといも でんぶん	さやいんげん だいこん にんじん えのき たまねぎ ほうれんそう りんご	580 22.3
27	金	ぎゅうにゅう ソフトめん カレーソース ビーンズサラダ	MILK	ぶたにく スキム乳 ぎゅうにく チーズ こなチーズ だいず		ソフトめん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ えだまめ きゅうり ホルモン	697 27.0
30	月	ぎゅうにゅう おやこどん みそしる かこうござかな	MILK	とりにく たまご あぶらあげ みそ わかめ ござかな		こめ むぎ さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ケリンピース だいこん こまつな	592 25.2



おしらせ
20日・・・2年生は校外学習のため、給食がありません。

富士宮のにじます

「にじます」は静岡県富士宮市の特産品で、全国一の生産量をほこります。

富士山からの豊富なわき水や地下水を利用して、「にじます」の養殖がされています。

「にじます」は魚のくせが少なく、とてもおいしい魚です。4日の給食をおたのしみ♪

* 今月の給食は19回の予定です。

ふじのみやし

しずおかけん

