



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1日あたり kcal たんぱく しつ(g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
1年生は、給食がありません						
6 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			579 20.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん	ふたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・ふるね		
	わかめスープ	ごまあぶら	とうふ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ とうもろこし・はねぎ		
	くだもの			きよみオレンジ		
9 (月) 	1年生 段階給食 ①	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	687 26.1	
	2年生～ 6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さわらとだいずのナッツあえ	アーモンド・あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず		ふるね
		にびたし				キャベツ・こまつな・にんじん
みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ			
10 (火) 	1年生 段階給食 ②	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	640 22.4	
	りんごチップパン	こむぎこ・ショートニング・グラニューとう さとう	スキムミルク	りんご		
	2年生～ 6年生	みしまコロッケバーガー (パン)	こむぎこ・ショートニング さとう	スキムミルク		
		りんごチップパン (4～6年のみ)	こむぎこ・ショートニング・グラニューとう さとう	スキムミルク		りんご
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		みしまコロッケバーガー (みしまコロッケ)	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	ふたにく・だいずたんぱく		たまねぎ
		コロッケソース	さとう			
		キャベツソテー	あぶら			キャベツ・にんじん
トマトとだいずのスープ	じゃがいも	だいず・ベーコン	たまねぎ・トマト・パセリ			
11 (水) 	1年生 段階給食 ③	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	わかめ	555 19.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきつくね	ラード・キャッサバでんぷん・でんぷん さとう	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・ふるね・にんにく		
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	わかめ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (木) 	2年生～ 6年生	やきつくね	ラード・キャッサバでんぷん・でんぷん さとう	とりにく・えんどうまめ・かつおぶし	キャベツ・ふるね・にんにく	
	きりぼしだいこんのもの ごもくじる	さとう・あぶら	さつまあげ・あぶらあげ・こんぶ とうふ・あぶらあげ	きりぼしだいこん・さやいんげん・にんじん だいこん・にんじん・えのきたけ・はねぎ		
	1年生 段階給食 ④	むぎいりごはん	こめ・むぎ		601 23.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ふたにくのソースいため	さとう・あぶら	ふたにく	たまねぎ・マッシュルーム		
ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ			
2年生～ 6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ		641 22.9		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
ふたにくのソースいため	さとう・あぶら	ふたにく	たまねぎ・マッシュルーム			
コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし・グリーンピース			
13 (金) 	ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき			
	ごましお	ごま・とうもろこしでんぷん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりにくのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	ふるね・にんにく		
16 (月) 	おひたし			こまつな・キャベツ		
	すましじる		とうふ・かまぼこ	だいこん・にんじん・はねぎ		
	おいわいゼリー	さとう・ぶどうとう・あぶら・みずあめ	とうにゅう・だいずのこな	いちご		
	1年生 段階給食 ⑤	むぎいりごはん	こめ・むぎ		628 25.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
トンクドウフ	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	なまあげ・ふたにく	チンゲンサイ・しいたけ・にんじん・ふるね			
ワンタンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	とりにく	はくさい・にんじん・はねぎ			
くだもの			きよみオレンジ			
17 (火) 	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり			
	チキンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・こまつな		
18 (水) 	あじつけこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
	2年生～ 6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ		654 25.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー ライむぎこ	カラフトししゃも			
ひじきのいために かきたまみそしる	さとう・あぶら	とりにく・ちくわ・ひじき たまご・みそ	にんじん・グリーンピース たまねぎ・えのきたけ・はねぎ			

19日からは、裏面をみてください。



今月の給食目標

安全な運搬や上手な配膳、準備、後片付けをしよう

食べ物の種類を知ろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

