



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人分 - 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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
 うんどうかい おうえんこんだて 1 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623 20.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あしたカツ	こめあぶら・ラード・パンこ・さとう でんぷん・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・ねぶかねぎ	
	ソース			キャベツ・こまつな	
	おひたし			にんじん・だいこん・はねぎ	
 はとくちの けんこう しゅうかん 5 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ			607 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	こめあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ	にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし ふるねしょうが・にんにく・はねぎ	
	やきぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・こめこ・ラード	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	きりぼしだいこんのソースいため	でんぷん・こめあぶら	あぶらあげ・さつまあげ・こんぶ	ゆでぼしだいこん・にんじん	
 はとくちの けんこう しゅうかん 6 (水)	3年生は、校外学習のため、給食がありません				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			580 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	げんきどん	こめあぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	いりたまご	でんぷん・さとう	たまご・かつおぶし		
わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ たけのこ・はねぎ		
 はとくちの けんこう しゅうかん 7 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			590 22.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きびなごフライ	こめあぶら・パンこ・ごま・こめ こむぎこ	きびなご (ぎょうらがはいている ことがあります)		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり	
	ぐたくさんみそしる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
 はとくちの けんこう しゅうかん 8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638 27.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのひものすあげ	こめあぶら	あじ		
	おひたし			にんじん・こまつな・キャベツ	
	すましじる		わかめ・とうふ	にんじん・えのきたけ・たけのこ・はねぎ	
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			646 27.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・オレガノ	
	コーンポテト	じゃがいも・こめあぶら	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・えだまめ	
	チーズのふわふわスープ	でんぷん・パンこ	ポークハム・チーズ・たまご	こまつな・キャベツ・トマト	
12 (火)	なめし	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんは	596 28.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのこうみやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さけ	にんにく・ふるねしょうが	
	ごもくまめ	こめあぶら・こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 24.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	こめあぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるねしょうが・しいたけ・にんじん チンゲンサイ	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	とりにく	こまつな・にんじん・えのきたけ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			664 26.5
	かつおのふりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ホキとだいずのナッツあえ	こめあぶら・アーモンド・でんぷん・さとう	だいず・ホキ	ふるねしょうが	
	おひたし			にんじん・こまつな・キャベツ	
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			674 26.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	とりにく・たまご	たけのこ・しいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	えのきたけ・はねぎ	
	ココアプリン	ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		

5~8にちは、はとくちのけんこうしゅうかんです！よくかんでたべましょう！

18日からは、裏面をみてください。



- よくかんでのこさずたべよう
- けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう！



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			I単位 - 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>		
 ふるさと きゅうしょく しゅうかん 18 (月)	ごはん	こめ			580 25.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	にじますのネギソースがけ	でんぷん・こめあぶら・さとう	にじます	ふるねしょうが・にんにく・はねぎ		
	キャベツとちくわのいためもの かきたまみそしる	こめあぶら・さとう	ちくわ たまご・みそ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ たまねぎ・えのきたけ・こまつな		
 ふるさと きゅうしょく しゅうかん ふるさと きゅうしょくのひ 19 (火)	ごはん	こめ			622 27.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	こまつなぶたどん	しらたき・こめあぶら・さとう でんぷん	ぶたにく・オイスターソース	たけのこ・たまねぎ・こまつな にんじん・にんにく・ふるねしょうが		
	ちゅうかコーンスープ くだもの	でんぷん・こま・さとう	とうふ・たまご 	えのきたけ・とうもろこし・はねぎ すいか		
 ふるさと きゅうしょく しゅうかん 20 (水)	さくらえびとしらすの ごはん	こめ	さくらえび・ちりめんじゃこ・こんぶ あぶらあげ	かなみすいかをつかいます。	583 24.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・えんどうまめたんぱく・かつおぶし			キャベツ・しょうが・にんにく
	きんぴら	こめあぶら・こんにゃく・さとう・こま	ぶたにく			ごぼう・にんじん
	すましじる		とうふ			えのきたけ・にんじん・はねぎ
 ふるさと きゅうしょく しゅうかん 21 (木)	かくがたしよくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		627 22.7	
	ブルーベリージャム	みずあめ・さとう		ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも こめあぶら	ポークウイナー・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう		
	ミニトマト			ミニトマト		
	やさいスープ			えのきたけ・にんじん・たまねぎ キャベツ・パセリ		
 ふるさと きゅうしょく しゅうかん 22 (金)	4年生は、校外学習のため、給食がありません				676 27.8	
	ごはん	こめ				
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん		
25 (月)	だいずとじゃこのごまあげ みそしる	でんぷん・こめあぶら・さとう・こま	だいず・ちりめんじゃこ とうふ・わかめ・みそ	キャベツ・こまつな	663 22.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	じゃがいも・こめあぶら・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるねしょうが・にんにく		
26 (火)	6年生は、こころの劇場のため、給食がありません				604 23.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いわしのうめに ごまいりにびたし ぶたじる	さとう・でんぷん ごま こんにゃく・じゃがいも	いわし とうふ・みそ・ぶたにく	しそ・うめ こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし ごぼう・にんじん・はねぎ		
27 (水)	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろづけ	にんじん・たけのこ・えのきたけ	570 21.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・さとう こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ		
	おひたし みそしる		とうふ・みそ・わかめ	キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん・はねぎ		
28 (木)	エビピラフ	こめ・むぎ・オリーブオイル	えび	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく	675 26.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ハンバーグのケチャップがけ	ラード・さとう	とりにく・ぶたにく・マッシュルーム	たまねぎ・しょうが・にんにく トマト		
	コーンポタージュスープ くだもの	バター・こむぎこ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・なまクリーム・しろはなまめ	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう ニューサマーオレンジ		
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			645 22.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりにくのからあげ	こめあぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	ふるねしょうが・にんにく		
	ひじきのいために すましじる	さとう・こめあぶら じゃがいも	あぶらあげ・ひじき とうふ・わかめ	にんじん・さやいんげん にんじん・はねぎ		

18～22日は、ふるさときゅうしょくしゅうかんです。しゅうかんちゅうには、わたしたちのすむしずおかけんやみしましでとれるしょくざいをおおくとりいれています。ちいきのよさをさいはっけんしまししょう！このきかいにみなさんも、ちいきでとれるしょくざいをさがしてみましよう。

今月は、20回の予定です。



□よくかんでのこさずたべよう
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



もくひょうをたっせいするためにがんばろう！