

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 <small>しじくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しじくひん</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>しじくひん</small>	
3 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			652 19.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめあぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるねしょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	アセロラゼリー	さとう・でんぷん		アセロラ	
4 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	わかめ		580 21.3
	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	
	きりほしだいこんとぶたにくの いためもの	こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・こんぶ	キャベツ・ゆでほしだいこん・にんじん もやし	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
5 (水)	こくとういりふたつおりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう こくとう	だっしふんにゅう		659 25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・こめあぶら じゃがいも・さとう	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト	
	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの			みかん	
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638 26.4
	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	カシューナッツ・こめあぶら・さとう でんぷん	さわら・だいず		
	おひたし			にんじん・キャベツ・こまつな	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ	
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			576 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのこうみやき		とりにく	ふるねしょうが・にんにく	
	ひじきのいために	こめあぶら・さとう	あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	すましじる	じゃがいも	わかめ・とうふ	にんじん・はねぎ	
10 (月)	セルフおやこどん				665 26.5
	〔むぎいりごはん おやこどんのく〕	こめ・むぎ 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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	えのきたけ・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんてん	ブルー	
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			603 23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・こめあぶら	ししゃも		
	キャベツとツナの いためもの	こめあぶら・さとう	まぐろゆづけ	ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ とうもろこし	
	ぶたじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・はねぎ	
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			596 17.9
	かつおのふりかけ	ごま・さとう・みずあめ	いわしぶし・かつおぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	こめあぶら・じゃがいも・さとう でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるねしょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん	
	すましじる		とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			なし		
13 (木)	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・オリーブオイル	さけ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	577 27.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	じゃがいも・でんぷん・だいずあぶら なたねあぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	こふきいも	じゃがいも			
	トマトとだいずのスープ	マカロニ	ベーコン・だいず	たまねぎ・トマト・パセリ	

14日からは、裏面をみてください。















□あさごはんをしっかりとべよう
□バランスのよいあさごはんをたべよう




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栄養 - (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>	
14 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			619 19.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのソースあえ	でんぷん・こめあぶら・パンこ・さとう	さんま		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ごもくじる	こんにゃく・じゃがいも		にんじん・だいこん・はねぎ	
18 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			592 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・しめじ	
	みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	たまねぎ	
みかんゼリー	さとう		みかん		
19 (水) 	ちゅうかめん	こむぎこ			626 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しょうゆラーメン		なると・やきぶた	にんにく・ふるねしょうが ねぶかねぎ・チンゲンサイ	
	あげぎょうざ	こめあぶら・ラード・でんぷん・こむぎこ こめこ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・こむぎたんぱく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
ふるさときゅう しよくのひ 20 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			584 20.9
	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・だいすたんぱく	たまねぎ 	
	やさいソテー	こめあぶら		にんじん・キャベツ・こまつな	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	あじつけこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
じゅうごや こんだて 21 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わふうハンバーグ	ラード・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき・あぶらあげ	こまつな・キャベツ	
	すましじる		とうふ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
おつきみゼリー	みずあめ・さとう	かんてん	ぶどう・みかん		
25 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			584 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとたまねぎの	こめあぶら・でんぷん	ぶたにく	ふるねしょうが・にんにく・にんじん	
	しょうがいため			たまねぎ・ピーマン	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
くだもの			なし		
26 (水) 	 4年3組は、三島めぐりのため、給食がありません 				
	セルフきのこどん				582 25.5
	〔むぎいりごはん〕	こめ・むぎ			
	〔きのこどんのく〕	さとう	とりにく・かまぼこ・たまご	しいたけ・しめじ・まいたけ・たまねぎ にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
だいこんのわふうスープ		ぶたにく・わかめ	だいこん・にんじん		
27 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			611 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら・さとう・でんぷん	なまあげ・みそ・ぶたにく	ふるねしょうが・にんじん・しいたけ とうもろこし・はねぎ	
	みそしる		みそ・わかめ	えのきたけ・だいこん・こまつな	
	くだもの			りんご	
28 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			617 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのあますあんがらめ	こめあぶら・さとう・でんぷん	さわら	たまねぎ・たけのこ・ピーマン	
	もやしとコーンのちゅうかあえ	ごまあぶら・さとう・ごま		もやし・きゅうり・とうもろこし	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん・ごま・さとう	とうふ・たまご	えのきたけ・とうもろこし・はねぎ	

今月は、18回の予定です。



今月の給食目標

□あさごはんをしっかりとべよう
□バランスのよいあさごはんをたべよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!