



# 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	<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		
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629 25.1	
	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・マッシュルーム		
	ABCマカロニスープ	マカロニ	ポークハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
	かしわもち	じょうしんこ・さとう	あずき・かんてん			
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			603 18.1	
	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・にんじん たまねぎ・グリーンピース		
	コーンサラダ	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
3 (水)	チキンピラフ	こめ・むぎ・こめあぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	588 21.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	オムレツ	でんぷん・さとう・だいすあぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん		
	コーンポタージュスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・なまクリーム・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ		
4 (木)	こんしゅうは、はとくちのけんこうしゅうかんです。よくかんで食べるとあたまのはたらきがよくなったり、むしばのよぼうにつながります。					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			691 28.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さわらとだいすのナッツあえ	こめあぶら・アーモンド・でんぷん さとう	だいす・さわら			
ぐだくさんみそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな こんにゃく			
5 (金)	セルフちゅうかどん				543 26.5	
	〔むぎいりごはん〕	こめ・むぎ				
	〔ちゅうかどんのぐ〕	こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・えび・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい タケノコ・チンゲンサイ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8 (月)	ワンタンスープ	ごま・ごまあぶら・ワンタンのかわ	ぶたにく	にんじん・はくさい・はねぎ	665 26.9	
	キャロットライス	こめ・むぎ・こめあぶら		にんじん・パセリ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりにくのホワイトソースがけ	バター・こむぎこ	とりにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう	しめじ・たまねぎ・とうもろこし にんにく・こまつな		
9 (火)	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウィンナー	たまねぎ・キャベツ	607 23.0	
	セルフマーボーどん					
	〔むぎいりごはん〕	こめ・むぎ				
	〔マーボーどんのぐ〕	こめあぶら・でんぷん・さとう	とうふ・ぶたにく・だいす・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ タケノコ・はねぎ		
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 27.7	
	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		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	のりのつくだに	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			
11 (木)	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		548 29.0	
	ポテトスープ	こめあぶら・じゃがいも	とりにく	たまねぎ・パセリ・えのきたけ・にんじん こまつな		
	<b>おいわいこんだて</b> 1ねんせいのにゅうがく、2～6ねんせいのしんきゅうを、おせきはんでおいわいです。					
	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				
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 25.0	
	サイコロポークステーキ オニオンソースがけ	こめあぶら・さとう	ぶたにく	にんにく・たまねぎ		
	すましじる		とうふ・なると・わかめ	にんじん・しめじ・えのき・たまねぎ はねぎ		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
チリコンカン		ぶたにく・だいす・ベーコン	たまねぎ・にんにく・トマトかん ピーマン			
やさいのドレッシングあえ	さとう・こめあぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし			

15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よう

もくひょうをたっせいするために  
がんばろう！

### 保護者様

学校給食の運営にいつもご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。今月の給食は、配膳の際の感染症予防に配慮した献立となっております。また、今後の状況によっては献立の内容を変更させていただくこともございます。ご了承くださいますよう、お願いいたします。



# 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	<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	
15日~19日はふるさときゅうしょくしゅうかんです。ふるさとである、みしまやしずおかでとれたたべものがたくさんとうじょうします。					
15 (月) 	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく	こまつな	595 24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	せんちゃ	
	くろはんぺんおちゃフライ	じゃがいもでんぷん・さとう・こむぎこ こめあぶら	さば・いわし・たら		
	トマトとだいずのスープ	オリーブオイル・じゃがいも	ベーコン・だいず	たまねぎ・セロリ・トマト・トマトソース パセリ	
16 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600 20.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	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	
	つみれじる	さとう・でんぷん	ごま・いわし・すけそうだら だいずたんぱく	にんじん・ごぼう・だいこん・キャベツ はねぎ	
17 (水) 	ちゅうかめん	こむぎこ			562 25.3
	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	こまつな・ねぶかねぎ・もやし にんにく・ふるねしょうが・にんじん とうもろこし・タケノコ	
	しらすいりシュウマイ	ラード・さとう・こむぎこ	さかなのすりみ(たら)・しらす オイスターソース・だいずこ	たまねぎ・しょうが	
18 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			538 24.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのわふうピザやき	さとう・バター	あじ・みそ・チーズ	ふるねしょうが・たまねぎ・しいたけ パセリ	
	かきたまみそじる		とうふ・わかめ・たまご・みそ	たまねぎ・はねぎ	
19 (金) 	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろゆづけ	にんじん・タケノコ・えのきたけ	557 21.2
	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	
	みそじる		とうふ・みそ・わかめ	にんじん・こまつな・はねぎ	
22 (月) 	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・こめあぶら	だいず・わかめ		569 28.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ		
	みそじる		とうふ・みそ	えのき・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
23 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			567 21.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	さとう・こめあぶら・じゃがいも でんぷん	ぶたにく	ふるねしょうが・タケノコ・ピーマン にんにく	
	わかめスープ	ごまあぶら・ごま	とうふ・わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ とうもろこし・タケノコ	
24 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			598 28.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	こめ・むぎ・じゃがいも・こめあぶら バター・こむぎこ	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・トマトかん ふるねしょうが・にんにく・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら・ごま			
25 (木) 	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・グリーンピース	600 23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・らいむぎこ・こめあぶら	からふとししゃも		
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
26 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			567 21.1
	かつおぶりかけ	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		
	カラフルたまごやき やさいスープ	バター・マヨネーズ・さとう	たまご・ベーコン・ウインナー・チーズ ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・ピーマン にんじん・たまねぎ・えのきたけ パセリ・はくさい	
29 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			566 26.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さわら	にんにく・ふるねしょうが・こんにゃく	
	ごもくまめ	こめあぶら・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	
30 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			569 24.2
	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	
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム・わかめ	えのきたけ・にんじん・はくさい	

今月は、22回の予定です。

今月の給食目標

□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!