



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal 塩分 (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 (木) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			680 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーナス	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ ほししいたけ にんじん なす ぶるねしょうが にんにく	
	たまごスープ	でんぷん	たまご とりにく	たまねぎ パセリ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう	
2 (金) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			556 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ	さとう	さば	ぶるねしょうが	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり にんじん	
	みそしる		あぶらあげ わかめ	だいこん はだいこん	
5 (月) 	チキンピラフ	ごまあぶら こめ むぎ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	593 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	プレーンオムレツ	かたくりこ さとう だいずあぶら	たまご きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
	ハッシュドビーフソース	バター こむぎこ	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ しめじ にんじん トマト パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん えのき こまつな	
6 (火) 	5年生 自然教室のため、給食なし				615 2.6
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	ばんこ こむぎこ ごまあぶら	ししゃも		
	やさいのあますあえ			キャベツ きゅうり にんじん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ	たまねぎ はねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
7 (水) たなばた こんだて 	5年生 自然教室のため、給食なし				654 2.5
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ほしのハンバーグ	さとう	とりにく	たまねぎ	
	ソース	さとう ちゅうのうソース トマトケチャップ			
	やさいソテー	こめあぶら	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ たまねぎ ホールコーン	
	たなばたじる		さかなめん かまぼこ(たら) だいず	えのきたけ にんじん だいこん はねぎ	
	あまのがわゼリー	さとう		ぶどうかじゅう りんごかじゅう みかんかじゅう	
8 (木) 	メロンパン	こむぎこ さとう	たまご だっしふんにゅう		720 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ キャベツ	
	フルーツジュレ	さとう		ももかん みかんかん パインかん アセロラかじゅう りんごかじゅう	
	4年生はお弁当の用意をお願いします。				
9 (金) ぶるさと きゅうしょくのひ 	むぎいりごはん	こめ むぎ			585 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	
	このひのみしまばれいしよは、 JAみしまかんみなさんからのプレゼントです!!				
	ぐたくさんじる	ごまあぶら こんにゃく でんぷん	とうふ	ごぼう だいこん えのき はねぎ	
	のりふりかけ	ごま さとう	のり		
12 (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	573 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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 なら しょうが	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん たけのこ キャベツ	
	チゲスープ	ごま	とうふ たまご	たまねぎ はくさい だいこん なら	

13日からは、裏面をみてください。



今月の給食目標

□なつをげんきにすごすしょくじをしよう
□あつさにまけないからだをつくるしょくじをとろう



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

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal 塩分 (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		
13 (火) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			676 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのキャロットやき	パンこ マヨネーズ	さけ			にんじん パセリ
	ビーンズサラダ	ごまドレッシング	だいず			キャベツ きゅうり えだまめ にんじん ホールコーン
	しめじスープ	じゃがいも	ベーコン			たまねぎ しめじ
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう なまクリーム			
14 (水) 	ソフトめん	こむぎこ			663 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ミートソース	こむぎこ バター こめあぶら さとう	だいず ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ			たまねぎ にんじん トマト にんにく ぶるねしょうが パセリ
	ジャーマンポテト	じゃがいも	ベーコン			たまねぎ グリンピース
れいとうおうとう				もも		
15 (木) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			611 2.5	
	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 ぶたにく			ぶるねしょうが にんじん しいたけ コーン はねぎ
	みそしる		わかめ			えのきたけ だいこん こまつな
かつおぶりかけ	ごま さとう	かつおけすりぶし				
16 (金) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			633 2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	なつやすいかレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく			しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト グリンピース
	ツナサラダ	こめあぶら さとう	まぐろあぶらづけ			キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン
アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう みずあめ ごま	かたくちいわし				
19 (月) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			576 2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いかリングフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	いか			
	はるさめとハムのいためもの	こめあぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら	ポークハム			もやし キャベツ ホールコーン にら
	すましじる	でんぷん さとう	たら とうにゅう			にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな かぼちゃ
さけぶりかけ	さとう ごま	さけ				
20 (火) 	セルフスタミナどん				585 2.4	
	(むぎいりごはん)	こめ むぎ				
	(スタミナどんのぐ)	こめあぶら さとう でんぷん	あぶらあげ うなぎ たまご			ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ グリンピース
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	くさわかめスープ	ごまあぶら	くさわかめ			たまねぎ えのきたけ たけのこ ホールコーン
パインゼリー	さとう			パインかじゅう		

今月は14回のよていです。

今月の給食目標

□なつをげんきにすごすしょくじをしよう

□あつさにまけないからだをつくるしょくじをとろう

もくひょうをたっせい
するために
がんばろう!

なつやすみがはじまります!!

待ちに待ったなつやすみです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉にがんばりましょう。

また、なつやすみは給食がなく、栄養バランスが傾きがちです。赤・黄・緑の食品がそろるようにバランスのよい食事を心がけましょう。カルシウムも不足しやすい栄養素のひとつなので、おうちでもコップ1～2杯の牛乳を毎日飲むようにしましょう。

