



日・ よ う び	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
2 (月)	ごはん 	トンクドワフ ちゅうかコンスープ ミルクプリン・のりふりかけ	 ふたにく・なまあげ・たまご スキムミルク <small>ぎゅうにゅう</small>	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・ごまあぶら のりふりかけ	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・とうもろこし こまつな・たまねぎ	672 28.9
3 (火)	しょくぱん 	ポトフ グリーンサラダ スライスチーズ・くだもの	 ぎゅうにく・ウインナー・ハム チーズ	パン・じゃがいも・さとう あぶら	セロリー・にんじん・たまねぎ きゃべつ・レタス・きゅうり ほしぶどう・りんご	577 27.3
4 (水)	大豆わかめごはん 	いわしのみりんぼし エリンギソテー みそしる	 だいす・わかめ・いわし・みそ	こめ・むぎ・ごま・バター アーモンド・やきふ	エリンギ・チンゲンサイ・たまねぎ はねぎ・えのき	607 27.0
5 (木)	ごはん 	ぶくめに ミックスかりんとう みそしる	 とりにく・なまあげ・わかめ みそ・だいす	こめ・むぎ・さとう・こんにゃく じゃがいも・さつまいも・あぶら アーモンド・ごま	たけのこ・にんじん・だいこん さやいんげん・こまつな	612 21.2
6 (金)	カレーソース 	ビーンズサラダ くだもの	 ふたにく・ぎゅうにく・だいす チーズ・スキムミルク	めん・あぶら・じゃがいも ゴマドレッシング	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・パセリ・キャベツ きゅうり・とうもろこし・デコボン	673 29.2
9 (月)	ごはん 	アジフライ こぶきいも とんじる	 あじ・たまご・ふたにく・とうふ みそ	こめ・むぎ・こむぎこ・はんこ あぶら・さとう・こんにゃく ごま・じゃがいも	ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ	662 26.3
10 (火)	マグロでんぐり飯 	きりぼしだいこんのもの ぐたくさんじる アセロラゼリー	 まぐろ・とうふ・あぶらあげ さつまあげ・みそ	こめ・むぎ・あぶら・さとう こんにゃく・さといも	さやえんどう・ふるね・だいこん しいたけ・にんじん・ごぼう さやいんげん・こまつな	587 24.4
12 (木)	ごはん 	だいこんのそぼろに みそしる くだもの	 とりにく・だいす・わかめ とうふ・みそ	こめ・むぎ・さとう・さといも でんぷん	さやいんげん・だいこん にんじん・こまつな・ほんかん	561 21.5
13 (金)	しょくぱん 	メキシカンビーフソテー やさいスープ	 ぎゅうにく・スキムミルク チーズ・ベーコン	パン・バター・こむぎこ・あぶら じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・はくさい・こまつな	599 22.7
16 (月)	ごはん 	やきししゃも やさいのピーナッツあえ にくだんごじる・なっとう	 ししゃも・つくね・なっとう	こめ・むぎ・ピーナッツ さとう・こんにゃく・でんぷん	キャベツ・ほうれんそう・ごぼう だいこん・にんじん・はねぎ	649 30.9
17 (火)	しょくぱん 	スクランブルエッグ とうふとこまつなのスープ チョコクリーム・くだもの	 たまご・ベーコン とうふ	パン・じゃがいも・あぶら さとう・でんぷん	たまねぎ・グリーンピース・トマト こまつな・みかん	668 24.5
18 (水)	ちゅうかどん 	ちゅうかサラダ くだもの	 ふたにく・いか・うずらのたまご ハム	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・しいたけ たけのこ・さやいんげん・はくさい はねぎ・とうもろこし・みかん	589 24.5
19 (木)	ごはん 	さかなとさつまいものあげに みそしる のりのつくだに	 まぐろ・とうふ・わかめ みそ・のりつくだに	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・さつまいも カシューナッツ	ふるね・しいたけ・にんじん・ たけのこ・さやいんげん・はくさい はねぎ	660 26.7
20 (金)	ちゃんぽんめん 	ぎょうざ ちゅうかいため くだもの	 ふたにく・むきえび・かまぼこ	めん・あぶら・でんぷん ごまあぶら・アーモンド ぎょうざのかわ	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・にら・もやし たけのこ・チンゲンサイ・みかん	651 28.4
23 (月)	ごはん 	なまあげのごもくに すましじる ブルーベリーゼリー	 ふたにく・なまあげ・みそ かまぼこ・うずらのたまご	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・やきふ ブルーベリーゼリー	ふるね・しいたけ・にんじん とうもろこし・グリーンピース はねぎ	655 29.2
24 (火)	しょくぱん 	ビーンズグラタン しめじスープ	 だいす・ウインナー・チーズ スキムミルク・ベーコン	パン・バター・こむぎこ・あぶら マカロニ	たまねぎ・とうもろこし・にんじん マッシュルーム・ほうれんそう しめじ・こまつな	605 27.3
25 (水)	冬野菜カレー 	フレンチサラダ ぶくじんづけ	 ふたにく・ハム	こめ・むぎ・あぶら・さとう じゃがいも	ふるね・にんにく・たまねぎ・りんご にんじん・ほしぶどう・カリフラワー ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	589 21.1
26 (木)	さけときのこのピラフ 	オムレツ ごまあえ みそしる	 さけ・オムレツ・あぶらあげ みそ・わかめ	こめ・むぎ・さとう・ごま さといも・バター	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・はくさい・はねぎ	593 27.7
27 (金)	ハンバーガー 	ゆでキャベツ ポテトスープ くだもの	 ハンバーグ・ベーコン	パン・さとう・じゃがいも	マッシュルーム・トマト・キャベツ たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ りんご	600 25.6

おしらせ

5日は、6年生は給食がありません。

今月の給食は19回の予定です

病気に負けない体をつくろう

早ね、早起き、朝ごはん

朝ごはんは1日を
元気に過ごすために
大切な食事です。



1日1本はのもう

牛乳には、いろいろな
栄養が含まれています。
骨やきん肉をつくる
大切な食品です。



なんでも食べて元気なからだ

赤、黄、緑の食べ物を
と混ぜて、好き嫌い
せずにいろいろなもの
を食べよう



おやつを食べすぎ要注意!

おやつを食べすぎは
塩分、糖分、あぶらの
とりすぎになります。



