

令和5年度

# 4月 こんだて予定表

始良市立重富小学校

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
----	-----	-----	-----	-----	-----



新学期が始まりました。入学・進級おめでとうございます。給食は、7日からはじまります。1年生は、13日からです。栄養教諭・学校給食調理員一同、楽しく安全でおいしい給食をめざしてがんばっていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

子どもたちが、栄養バランスのとれた食事を、クラスの仲間や先生方と一緒に食べ、ふれあいを通して心を豊かにし、体の健康を育てていく教育活動が学校給食です。その中で、給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすための良い食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む活動（食育）を進めていきます。

<b>日</b>	<b>献立表をご活用ください</b>			<b>6</b>	<b>7</b>	
<b>こんだて</b>	献立表には料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。			<b>《季節の食材》</b> たけのこ 春キャベツ 新じゃがいも 新玉ねぎ グリンピース つわ だいこん	<b>始業式・入学式</b> ◎入学おめでとうございます	<b>ぎゅうにゅう</b> ①しょくパン ②ジュリアンスープ ③マカロニのミートソース
おもにエネルギーのもとになる						①しょくパン ②じゃがいも ③マカロニ、あぶら
おもに体をつくる						ぎゅうにゅう②ベーコン ③ぶたにく、だいた、チーズ
おもに体の調子を整える						②にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、パセリ③マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく
エネルギーKcal たんぱく質 g	物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。			620	27.7	

日	10	11	12	13	14
<b>こんだて</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②つわとたけのこののもの ③しらすのおかかぶりかけ ④きよみオレンジ 1/4	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②ぶたじる ③あつやきたまご ④キャベツのいためもの	<b>ぎゅうにゅう</b> ①バターパン ②チャンポン ③はるまき	<b>ぎゅうにゅう</b> ①カレーライス ②いちごゼリーのフルーツポンチ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①しょくパン ②ぐだくさんスープ ③にこみハンバーグ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら、さとう ③ごま、さとう	①こめ、むぎ②じゃがいも、あぶら③あぶら、さとう④あぶら	①バターパン②ちゅうかめん、ごまあぶら③はるまき(はるさめ)、あぶら	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②いちごゼリー	①しょくパン②じゃがいも、あぶら③さとう
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②とりにく、あつあげ ③かつおぶし、しらすぼし、こんぶ、あおさ	ぎゅうにゅう②ぶたにく、あつあげ、むぎみそ③たまご	ぎゅうにゅう②ぶたにく、さつまあげ	ぎゅうにゅう①ぶたにく、チーズ	ぎゅうにゅう②ベーコン③ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)
おもに体の調子を整える	②だいこん、つわ、にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにやく、れんこん、きぬさや ④きよみオレンジ	②たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、こんにやく、ごぼう④キャベツ、にんじん、もやし	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、きくらげ、しょうが、はねぎ、もやし、たけのこ③はるまき(たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ)	①たまねぎ、にんじん、グリンピース、りんご、しょうが、にんにく②みかん、パイナップル、もも	②たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、えのきたけ③たまねぎ
エネルギーKcal たんぱく質 g	602 24.3	628 24.8	605 24.0	672 22.7	613 24.6



日	17	18	19	20	21
<b>こんだて</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ①チキンライス ②ふわふわたまごスープ ③ポテトサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②じゃがいものそぼろに ③きんぴらごぼう	<b>ぎゅうにゅう</b> ①しょくパン ②クリームシチュー ③フレンチサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②みそじる ③さばのしょうがに ④プリン	<b>ぎゅうにゅう</b> ①こくとうパン ②ポークビーンズ ③キャベツのさっぱりあえ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、オリーブオイル②パンこ ③じゃがいも	①こめ、むぎ②じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう③ごまあぶら、ごま、さとう、あぶら	①しょくパン②じゃがいも あぶら、バター③フレンチドレッシング(たまご)	①こめ、むぎ②じゃがいも④プリン	①こくとうパン ②じゃがいも、あぶら ③さとう
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①とりにく②たまご、ベーコン、こなチーズ③マヨネーズ	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ③あぶらあげ	ぎゅうにゅう②とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、むぎみそ、わかめ ③さば	ぎゅうにゅう②だいた、ぶたにく、ウインナー、ひよこまめ、マローファットビーンズ、レッドキドニー
おもに体の調子を整える	①たまねぎ、グリンピース②にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、もやし、えのきたけ③きゅうり、キャベツ、コーン	②にんじん、れんこん、たまねぎ、しいたけ、いんげん ③ごぼう、にんじん、こんにやく	②にんじん、たまねぎ、しめじ、アスパラガス③ブロッコリー、なのはな、コーン、キャベツ、にんじん	②だいこん、にんじん、えのきたけ、だいたもやし、はねぎ③しょうが	②にんじん、たまねぎ、グリンピース、トマト、にんにく③にんじん、キャベツ、ブロッコリー、レモンかじゅう
エネルギーKcal たんぱく質 g	642 24.5	655 24.1	620 28.1	665 26.0	627 28.0

日	24	25	26	27	28
<b>こんだて</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②マーボー豆腐 ③ちゅうかサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①おやこどん ②ほうれんそうの こうみあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①しょくパン ②ポトフ ③ツナマヨソテー	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②ひじきのいために ③かつおぶりかけ ④ももゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ①しょくパン ②やさいとまめのスープ ③オーロラチキン
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ ②でんぶん、ごまあぶら、さとう ③ごまあぶら、さとう、ごま	①こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、さとう②さとう、ごまあぶら、ごま	①しょくパン②じゃがいも、あぶら ③マヨネーズ	①こめ、むぎ②じゃがいも、あぶら ③さとう④ごま、ごまあぶら④ももゼリー	①しょくパン②オリーブオイル③こむぎ、でんぶん、さとう、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②ぶたにく、とうふ、あかみそ、こめみそ	ぎゅうにゅう①とりにく、たまご、さつまあげ②かつおぶし	ぎゅうにゅう②ウインナー、ぶたにく③かつおフレーク	ぎゅうにゅう②ひじき、とりにく、あつあげ、さつまあげ③かつおフレーク、しらすぼし	ぎゅうにゅう②ベーコン、ひよこまめ ③とりにく、むぎみそ
おもに体の調子を整える	②にんじん、たまねぎ、たけのこ、グリンピース、しいたけ、にんにく、しょうが③コーン、ほしだいこん、きくらげ、もやし	①たまねぎ、にんじん、しいたけ、はねぎ②ほうれんそう、もやし	②にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー③キャベツ、コーン、ほうれんそう	②にんじん、こんにやく、しいたけ、たけのこ、グリンピース③こまつな	②たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ、キャベツ、コーン③パセリ、にんにく
エネルギーKcal たんぱく質 g	617 24.8	608 27.3	601 26.7	624 25.2	603 26.0

# 令和5年度 6月 こんだて予定表


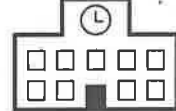
始良市立重富小学校

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日	物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					
こんだて	<p style="text-align: center;"><b>日本で最大のスポーツイベント!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」開催まで100日!</b></p>			<p>6月29日で</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
おもにエネルギーのもとになる	<p>今年の10月、いよいよかごしま国体・かごしま大会が開催されます。始良市ではバスケットボール・ゴルフ・ライフル射撃25mが開催されます。51年ぶりに行われる国体をみんなで盛り上げよう! 6月29日は、国体まであと100日! この日に合わせて、パッケージの和紙に国体のデザインがされた「あじつかけり」が登場します。どのようなデザインなのか楽しみですね。</p> <p style="text-align: center;"><b>燃ゆる感動かごしま国体</b></p>					
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
エネルギーKcal たんぱく質 g						
日	5	6	7	8	9	
こんだて	<p>ぎゅうにゅう①こぎつねずし</p> <p>②すましじる</p> <p>③あつやきたまご</p> <p>④うめゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①ハヤシライス</p> <p>②ひじきのサラダ</p>	<p>ぎゅうにゅう①こくとうパン</p> <p>②ふわふわたまごスープ</p> <p>③マスタードサラダ</p> <p>④ふわっといちご</p>	<p>ぎゅうにゅう①おぎごはん</p> <p>②ぐだくさんみそじる</p> <p>③こんさいハンバーグ</p> <p>④ほうれんそうのソテー</p>	<p>ぎゅうにゅう①しょくパン</p> <p>②ビーフンのカレーソテー</p> <p>③パンフキンサラダ</p> <p>④りんごジャム</p>	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、さとう、ごま、あぶら ④うめゼリー	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら②ごま、オリーブオイル、さとう、ねりごま	①こくとうパン②じゃがいも、パンこ③オリーブオイル、さとう、ねりごま④ふわっといちご(ゼラチン、だいた、りんご)	①こめ、むぎ②じゃがいも④バター	①しょくパン②あぶら、ビーフン③マヨネーズ、じゃがいも④りんごジャム	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①あぶらあげ③とうふ、あおさのり④あつやきたまご	ぎゅうにゅう①ぎゅうにく、ひよこまめ②ひじき	ぎゅうにゅう②たまご、ベーコン、こなチーズ③まぐろフレーク	ぎゅうにゅう②あぶらあげ、とうふ、むぎみそ、あかみそ③ハンバーグ(とりにく、ぶたにく、だいた)	ぎゅうにゅう②ぶたにく、ちくわ	
おもに体の調子を整える	①にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ、きぬさや、コーン②だいこん、たけのこ、にんじん、えのきたけ、はねぎ	①にんじん、たまねぎ、トマト、グリーンピース、にんにく②キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	②にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、いんげん③もやし、ブロッコリー、コーン	②にんじん、たまねぎ、はねぎ、だいたもやし、キャベツ④ほうれんそう、コーン、にんじん	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ、はねぎ③きゅうり、かぼちゃ	
エネルギーKcal たんぱく質 g	602 26.5	662 23.5	615 24.4	601 23.3	637 23.2	
日	12	13	14	15	16	
こんだて	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①おぎごはん</p> <p>②ごまふうみこんさいじる</p> <p>③あつあげのみそあんかけ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①おぎごはん</p> <p>②はっほうさい</p> <p>③かつおふうみあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①こめいりパン</p> <p>②やさそば③いりこナッツ</p> <p>④みかんジュース</p>	<p>ぎゅうにゅう①おぎごはん</p> <p>②なつやさいのみそじる</p> <p>③きびなごのあますあん</p> <p>④ヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①ミルクパン</p> <p>②ウインナーのケチャップに</p> <p>③やさいのソテー</p>	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②じゃがいも、ごま、ごまあぶら③ごまあぶら、さとう、でんぷん	①こめ、むぎ②あぶら、でんぷん③ごまあぶら	①こめいりパン②やさそばめん、ごまあぶら③アーモンド、さとう	①こめ、むぎ③あぶら、でんぷん、くろざとう	①ミルクパン②さとう、じゃがいも、あぶら③あぶら	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②とりにく、あぶらあげ③あつあげ、ぶたにく、むぎみそ、あかみそ	ぎゅうにゅう②ぶたにく、えび、あさり、うずらたまご③かつおフレーク	ぎゅうにゅう②ぶたにく、さつまあげ、いか③にぼし、だいた	ぎゅうにゅう②あぶらあげ、とうふ、わかめ、むぎみそ、だいた③きびなご④ヨーグルト	ぎゅうにゅう②ウインナー、とりにく、うずらたまご、ひよこまめ③ベーコン	
おもに体の調子を整える	②ごぼう、だいこん、れんこん、しいたけ、にんじん、はねぎ、きりぼしだいこん③にんじん、たまねぎ、にら、しょうが	②にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ヤングコーン、にんにく、しょうが、たけのこ、いんげん③こまつな、もやし、コーン	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、はねぎ④みかんジュース	②にんじん、かぼちゃ、はねぎ、もやし、なす、えのきたけ③たまねぎ、ピーマン、にんじん	②たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース③えのきたけ、ピーマン、キャベツ	
エネルギーKcal たんぱく質 g	651 26.5	651 28.5	623 29.4	620 25.9	663 28.9	
日	19	20	21	22	23	
こんだて	<p>ぎゅうにゅう①おぎごはん</p> <p>②もずくいいたまごスープ</p> <p>③やさいのメンチカツ</p> <p>④さやつきえだまめ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①カレーライス</p> <p>②キャベツのさっぱりあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう①こくとうパン</p> <p>②おやこうどん</p> <p>③ごぼうマヨサラダ</p> <p>④のおヨーグルト(マスクット)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①おぎごはん</p> <p>②かぼちゃのそばろに</p> <p>③ひじきのふりかけ</p>	<p>ぎゅうにゅう①バーガーパン</p> <p>②ラビオリスープ</p> <p>③ポークフランク</p> <p>④ゆでキャベツ⑤ケチャップ</p>	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②でんぷん③あぶら、こむぎこ	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	①こくとうパン②うどん、でんぷん、あぶら③マヨネーズ	①こめ、むぎ②じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん③ごま、さとう、あぶら	①バーガーパン②ラビオリ(こむぎこ)、じゃがいも、オリーブオイル	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②たまご、もずく、とうふ③ぶたにく、とりにく、だいた	ぎゅうにゅう①ぶたにく、チーズ	ぎゅうにゅう②とりにく、たまご④のおヨーグルト	ぎゅうにゅう②とりにく、さつまあげ③こんぶ、ひじき、かつおぶし、しらすぼし	ぎゅうにゅう②ベーコン、ひよこまめ③ラビオリ(とりにく・ぶたにく)④ポークフランク(ぶたにく)	
おもに体の調子を整える	②にんじん、たまねぎ、オクラ、えのきたけ③キャベツ、たまねぎ④えだまめ	①たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、りんご、グリーンピース②キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	②たまねぎ、にんじん、しいたけ③キャベツ、にんじん、コーン、ごぼう	②こんにやく、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、いんげん	②にんじん、たまねぎ、えだまめ、トマト、えのきたけ、パセリ④キャベツ	
エネルギーKcal たんぱく質 g	607 23.9	640 23.7	610 23.8	608 23.5	605 24.9	
日	26	27	28	29(国体まで100日)	30	
こんだて	<p>ぎゅうにゅう①けいはん</p> <p>②しめじとやさいのソテー</p> <p>③いっしょくきざみのり</p> <p>④うまかってん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①おぎごはん</p> <p>②キャベツのみそじる</p> <p>③カツオとナッツのうめあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①はいがしよくパン</p> <p>②とりにくのカーレースーフ</p> <p>③ナタデココいりポンチ</p>	<p>ぎゅうにゅう①おぎごはん</p> <p>②みそじる</p> <p>③いわしのうめに</p> <p>④あじつかけり</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>①バターパン</p> <p>②わふうスパゲッティ</p> <p>③アーモンドいりサラダ</p>	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、さとう、あぶら②あぶら④アーモンド、ひまわりのたね、まつのみ、かぼちゃのたね、ごま	①こめ、むぎ②じゃがいも③でんぷん、アーモンド、あぶら、さとう、ごま	①はいがしよくパン②じゃがいも、あぶら、バター、こむぎ③ナタデココ	①こめ、むぎ②じゃがいも③さとう、でんぷん	①バターパン②スパゲッティ③あぶら、アーモンド、さとう	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①とりにく、たまご②ウインナー③のり④だいた、くらだいた、いわし、こんぶ、あおさ	ぎゅうにゅう②あぶらあげ、わかめ、むぎみそ③かつおのはらがわ	ぎゅうにゅう②とりにく、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう②あぶらあげ、むぎみそ、わかめ③いわし④あじつかけり	ぎゅうにゅう②とりにく	
おもに体の調子を整える	①しいたけ、ねぎ、つぼつけ②にんじん、しめじ、キャベツ	②キャベツ、もやし、えのきたけ、はねぎ③えだまめ、うめ	②たまねぎ、しめじ、キャベツ、えだまめ③みかん、パイナップル、もも	②だいこん、にんじん、えのきたけ、だいたもやし、はねぎ③しそ、ばいにく	②にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、ごぼう、にんにく③きゅうり、もやし、コーン、にんじん	
エネルギーKcal たんぱく質 g	603 27.4	666 28.1	606 24.3	604 24.0	600 23.0	

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日								
日	 <h3>こまめに水分を補給しよう</h3> <p>わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのまますむと、熱中症などを引き起こします。</p> <p>「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色い信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。</p> <p>※ 物資調達都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。</p>			<h3>とり過ぎに注意しよう</h3> <p>冷たい飲み物・アイスクリームの含まれる砂糖の量</p>  <table border="1"> <tr> <td>炭酸飲料</td> <td>果実飲料</td> <td>アイスクリーム (ラクトアイス)</td> <td>氷菓</td> </tr> <tr> <td>1本当たり 約54g</td> <td>1本当たり 約51g</td> <td>1個当たり 約19g</td> <td>1個当たり 約17g</td> </tr> </table> <p>暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。</p>		炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓	1本当たり 約54g	1本当たり 約51g	1個当たり 約19g	1個当たり 約17g
炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓										
1本当たり 約54g	1本当たり 約51g	1個当たり 約19g	1個当たり 約17g										
こんだて	<p>《季節の食材》 とうもろこし にがうり かぼちゃ トマト ピーマン オクラ なす</p>												
おもにエネルギーのもとになる													
おもに体をつくる													
おもに体の調子を整える													
エネルギーKcal たんぱく質 g													

日	3	4	5	6	7
こんだて	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②わかめスープ ③キーマカレー	<b>ぎゅうにゅう</b> ①ちらしずし ②たなぼたのすましじろ ③やさしいサラダ ④たなぼたゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> ①やまがたしよくパン ②ポトフ ③ツナマヨソテー ④フローズンピーチ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①しろごはん ②かいのこじろ ③スタミナゴーヤ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①バターパン ②なすとトマトのスパゲッティ ③やさしいのごまサラダ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②ごまあぶら、じゃがいも③あぶら	①こめ、さとう、あぶら②そうめん③あぶら、さとう④たなぼたゼリー (パイン)	①しよくパン②じゃがいも、あぶら③マヨネーズ	①こめ②じゃがいも③でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	①バターパン②スパゲッティ、オリーブオイル、さとう③ごまドレッシング
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②とうふ、わかめ、ベーコン③ぶたにく、だいず、こなチーズ	ぎゅうにゅう①とりにく、たまご②とうふ、うずらたまご	ぎゅうにゅう②ウインナー、ぶたにく③かつおフレーク	ぎゅうにゅう②だいず、むぎみそ、あぶらあげ③ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう②ぶたにく
おもに体の調子を整える	②にんじん、たまねぎ、はねぎ③にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト	①にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、いんげん②にんじん、えのきたけ、オクラ、たけのこ③キャベツ、もやし、にんじん、コーン	②にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー③ごぼう、えだまめ、コーン、ほうれんそう④おとう	②にんじん、なす、かぼちゃ、はねぎ③にがうり、しょうが	②にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、トマト、にんにく、パセリ③カリフラワー、キャベツ、コーン、にんじん
エネルギーKcal たんぱく質 g	662 25.9	637 25.4	664 27.6	666 24.6	651 24.4

日	10	11	12	13	14
こんだて	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②さつまじろ ③いわしのしょうがに ④キャベツのゆかりあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①むぎごはん ②いしとうふ ③わかめのこうみいため ④とうにゅうバナナムース	<b>ぎゅうにゅう</b> ①しよくパン ②ぐだくさんスープ ③にこみハンバーグ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①ぶたどん ②ゴーヤのツナソテー	<b>ぎゅうにゅう</b> ①こくとうパン ②やきぶたラーメン ③はるまき ④みかんジュース
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②じゃがいも、ごまあぶら	①こめ、むぎ②ごまあぶら、さとう③ごま、ごまあぶら、さとう④とうにゅうバナナムース	①しよくパン②じゃがいも、あぶら③さとう	①こめ、むぎ、あぶら、さとう②あぶら、マヨネーズ、さとう	①こくとうパン②ラーメン、あぶら③はるまき (はるさめ)、あぶら
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②とりにく、あつあげ、むぎみそ③いわし	ぎゅうにゅう②たまご、とりにく、とうふ③わかめ、かつおぶし、かつおフレーク	ぎゅうにゅう②ベーコン③ハンバーグ (ぶたにく・とりにく)	ぎゅうにゅう①ぶたにく、さつまあげ、ちくわ②かつおフレーク	ぎゅうにゅう②ぶたにく、やきぶた
おもに体の調子を整える	②にんじん、しいたけ、たまねぎ、だいこん、はねぎ、こんにゃく、ごぼう③しょうが④キャベツ、しそ	②しいたけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	②たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、えのきたけ、えだまめ③たまねぎ	①にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ②もやし、たけのこ、にがうり、コーン	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、はねぎ、しょうが、にんにく③はるまき (たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ) ④みかんジュース
エネルギーKcal たんぱく質 g	631 24.8	653 25.6	613 25.0	640 26.5	616 25.5

日	17	18	19	20
こんだて	<b>うみ ひ 海の日</b> 	<b>ぎゅうにゅう</b> ①なつやさしいカレー ②レモンゼリーのポンチ	<b>ぎゅうにゅう</b> ①バーガーパン ②やさしいのスープ ③チキンパティ ④ゆでキャベツ⑤チーズ	<b>しゅうぎょうしき 終業式</b> 
おもにエネルギーのもとになる		①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら②はちみつレモンゼリー	①バーガーパン②じゃがいも、あぶら	
おもに体をつくる		ぎゅうにゅう①ぶたにく、チーズ	ぎゅうにゅう②ベーコン③チキンパティ (とりにく・ぶたにく) ⑤チーズ	
おもに体の調子を整える		①たまねぎ、なす、かぼちゃ、ピーマン、トマト、りんご、にんじん、にんにく②みかん、パイン、もも	②にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、コーン④キャベツ	
エネルギーKcal たんぱく質 g		655 23.4	617 27.0	

夏を元気に乗り切るために  
1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べるのが大切です。



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	<p>物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。</p>				
こんだて	<p><b>生活リズムをととのえよう!</b></p> <p>みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？ しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。</p> <p>今年のお十五夜は29日です</p> <p>《季節の食材》 なす かぼちゃ とうがん さつまいも さといも さんま ぶどう</p>				
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質 g					
日	4	5	6	7	8
こんだて	<p>ぎゅうにゅう①むぎごはん ②かきたまじる ③からあげ ④ブロッコリーのソテー</p>	<p>ぎゅうにゅう ①ゆかりごはん ②だいずのごもくに ③さつまいもやさいのあまぜあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう①しよくパン ②ちゅうかさスープに ③こまつなのいためもの ④マーシャルジャム</p>	<p>ぎゅうにゅう ①けいはん ②ごぼうサラダ ③きざみのり</p>	<p>ぎゅうにゅう①ミニバターパン ②キツネうどん ③やさしいごまサラダ ④メロンゼリー</p>
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②でんぶ③でんぶ、あぶら、ごまあぶら④オリーブオイル	①こめ、むぎ②だいず、あぶら、さとう、じゃがいも③ごま、さとう	①しよくパン②じゃがいも、ごまあぶら④マーシャルジャム(乳)	①こめ、むぎ、さとう、あぶら②マヨネーズ	①バターパン②うどん、あぶら③ごまドレッシング④メロンゼリー
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②たまご、とうふ③とりにく	ぎゅうにゅう②とりにく、あつあげ、こんぶ③きわかめ	ぎゅうにゅう②うずらたまご、ぶたにく、わかめ③ベーコン、かつおぶし	ぎゅうにゅう①とりにく、たまご③きざみのり	ぎゅうにゅう②とりにく、あぶらあげ、さつまあげ③わかめ
おもに体の調子を整える	②たけのこ、たまねぎ、もやし、しめじ、ほうれんそう、にんじん③にんにく、しょうが④ブロッコリー、にんにく	①しそ②にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん、こんにやく③にんじん、ほしだいこん、きゅうり、キャベツ	②たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、たけのこ、きくらげ、にら③こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	①しいたけ、はねぎ、つぼつけ②ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベツ	②にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな③にんじん、キャベツ、えだまめ、もやし
エネルギーKcal たんぱく質 g	694 28.7	615 23.4	609 27.8	602 23.2	604 23.5
日	11	12	13	14	15
こんだて	<p>ぎゅうにゅう ①ななやしどんぶり ②キャベツのさつまいもサラダ ③みかんジュース</p>	<p>ぎゅうにゅう ①キムタクごはん ②やさしいスープ ③りんご</p>	<p>ぎゅうにゅう①ミニこくとうパン ②きのこのスパゲティ ③ひじきのマヨネーズあえ ④ムース</p>	<p>ぎゅうにゅう①むぎごはん ②みぞけんちんじる ③いわしのおかかにか ④やさしいゆかりあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう ①ミニバターパン ②マロニーのごまいため ③アーモンドいりサラダ</p>
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、あぶら、さとう②さとう	①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま②じゃがいも、オリーブオイル	①こくとうパン②スパゲティ、オリーブオイル③ごま、ごまあぶら、マヨネーズ、さとう④ムース(乳)	①こめ、むぎ②じゃがいも、ごまあぶら	①バターパン②ごまあぶら、マロニー、ごま、さとう③アーモンド、あぶら、さとう
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①さつまあげ、ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう①ぶたにく②ベーコン、ひよこまめ	ぎゅうにゅう②ベーコン、とりにく③ひじき	ぎゅうにゅう②あぶらあげ、むぎみそ、とうふ③かつおぶし、いわし	ぎゅうにゅう②ぶたにく、たまご、かまぼこ
おもに体の調子を整える	①にんじん、たまねぎ、しいたけ、はねぎ②キャベツ、きゅうり、レモン、にんじん③みかんジュース	①たまねぎ、つぼつけ、キムチ、グリーンピース、しょうが②キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、えだまめ③りんご	②にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム、しめじ、こまつな③キャベツ、コーン、にんじん	②にんじん、しいたけ、こんにやく、ごぼう、だいこん、はねぎ④キャベツ、にんじん、ゆかり	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲンサイ、ほしだいこん③コーン、もやし、えだまめ、にんじん
エネルギーKcal たんぱく質 g	665 25.6	640 25.6	618 24.0	662 24.0	619 29.5
日	18	19	20	21	22
こんだて	<p><b>けいろう ひ 敬老の日</b></p> <p>一緒に会食している高齢者を敬んでみましょう</p>				
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質 g					
日	25	26	27	28	29
こんだて	<p><b>ふいかえきゅうじつ 振替休日</b></p> <p><b>運動会</b></p>				
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質 g					
日	25	26	27	28	29
こんだて	<p>ぎゅうにゅう ①あきのませごみおこわ ②やさしいみそじる ③みたらしだんご</p>	<p>ぎゅうにゅう ①あきのませごみおこわ ②やさしいみそじる ③みたらしだんご</p>	<p>ぎゅうにゅう①バーガーパン ②ぐたくさんスープ ③にこみハンバーグ ④ゆでキャベツ ⑤スライスチーズ</p>	<p>ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②こうやどうふのたまごとじ ③もやしとピーマンのあえもの</p>	<p>ぎゅうにゅう ①しよくパン ②にくだんごのケチャップに ③やさしいソテー ④おいしいだいふく</p>
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、もちごめ、さつまいも、あぶら、さとう②ごまあぶら、じゃがいも③しらたまもち、でんぶ、さとう	①こめ、むぎ③さとう、でんぶ、あげあぶら、ごま、パンこ	①はいがしよくパン②はるさめ、ごまあぶら、さとう③ごまあぶら、さとう、ごま	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら②ぶどうゼリー	①しよくパン②じゃがいも、あぶら④マヨネーズ
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②とうふ、わかめ、むぎみそ③とりにく	ぎゅうにゅう②とうふ、わかめ、むぎみそ③とりにく	ぎゅうにゅう②ぶたにく、だいず、こめみそ、あかみそ④ヨーグルト	ぎゅうにゅう①ぶたにく、チーズ	ぎゅうにゅう②ウインナー、ぶたにく③たまご
おもに体の調子を整える	②なす、かぼちゃ、キャベツ、はねぎ、もやし③たまねぎ、えだまめ	②なす、かぼちゃ、キャベツ、はねぎ、もやし③たまねぎ、えだまめ	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、にんにく、たけのこ、グリーンピース、しょうが③ほうれんそう、にんじん、にんにく、キャベツ、だいずもやし	①たまねぎ、なす、かぼちゃ、トマト、りんご、にんじん、にんにく、えだまめ②みかん、パイン、もも	②にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー③ほうれんそう④キャベツ
エネルギーKcal たんぱく質 g	605 22.0	605 22.0	608 25.0	667 22.8	664 27.2
日	25	26	27	28	29
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、もちごめ、さつまいも、あぶら、さとう②ごまあぶら、じゃがいも③しらたまもち、でんぶ、さとう	①こめ、もちごめ、さつまいも、あぶら、さとう②ごまあぶら、じゃがいも③しらたまもち、でんぶ、さとう	①バーガーパン②じゃがいも、あぶら、むぎ、げんまい、あかごめ、たかきび③さとう	①こめ、むぎ②あぶら、さとう③あぶら、さとう	①しよくパン②じゃがいも、あぶら、さとう、マカロニ③あぶら④おいしいものだいふく(さつまいも、もちこ)
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①とりにく②あぶらあげ、わかめ、むぎみそ	ぎゅうにゅう①とりにく②あぶらあげ、わかめ、むぎみそ	ぎゅうにゅう②えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、あずき、だいず、ベーコン③ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)⑤チーズ	ぎゅうにゅう②ぶたにく、あさり、かまぼこ、こうやどうふ、たまご③わかめ	ぎゅうにゅう②にくだんご(ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく)、うずらたまご③ウインナー
おもに体の調子を整える	①しいたけ、にんじん、えだまめ、えのきたけ②もやし、ごぼう、はねぎ、こまつな、にんじん	①しいたけ、にんじん、えだまめ、えのきたけ②もやし、ごぼう、はねぎ、こまつな、にんじん	②たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン、えのきたけ、えだまめ③たまねぎ④キャベツ	②たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、グリーンピース③もやし、ピーマン、にんじん	②たまねぎ、にんじん、グリーンピース③ヤングコーン、キャベツ、にんじん
エネルギーKcal たんぱく質 g	605 22.0	605 22.0	625 27.7	626 26.3	606 23.6



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	2	3	4	5	6
こんだて	ぎゅうにゅう ①さんしょくそぼろどん ②とうにゅういみそしる ③のおヨーグルト	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②あげのちゅうかみそいため ③もやしのナムル	ぎゅうにゅう①しょくパン ②おぎとまめのスープ ③パンスキムサラダ ④くろまめきなこクリーム	ぎゅうにゅう ①カレーライス ②かいぞうサラダ	ぎゅうにゅう ①バターパン ②チャンポン ③はっぼうはるまき
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②じゃがいも	①こめ、むぎ②でんぶん、ごまあぶら、さとう③さとう、ごま、ごまあぶら	①しょくパン②むぎ、げんまい、あかこめ、きび、あぶら③さつまいも、マヨネーズ④くろまめきなこクリーム(乳)	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②あぶら、さとう	①バターパン②チャンポンめん、ごまあぶら、パイタン(乳)③こむぎこ、ごま、はるまき、あぶら
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①とりにく、たまご ②とうにゅう、あぶらあげ、むぎみそ③ヨーグルト	ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あかみそ、こめみそ、あつあげ、テンメンジャン	ぎゅうにゅう②ぶたにく、えんどろ、ガルバンゾー、レンズまめ、だいた、あずき	ぎゅうにゅう①ぶたにく、チーズ ②わかめ、くきわかめ	ぎゅうにゅう②ぶたにく、さつまあげ、あさり③ぶたにく、だいた、とりにく
おもに体の調子を整える	①しいたけ、えだまめ、しょうが ②だいこん、もやし、こまつな、にんじん	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、いんげん、なす③にんじん、にんにく、キャベツ、えだまめ、だいた、もやし	②にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、ほうれんそう③かぼちゃ、きゅうり、キャベツ	①たまねぎ、りんご、にんじん、にんにく、しょうが、グリーンピース②あぶら、さとう	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、きくらげ、はねぎ、もやし、たけのこ、しょうが③たけのこ、たまねぎ、キャベツ、にんじん
エネルギーKcal たんぱく質 g	641 24.8	664 28.1	601 22.5	654 23.9	603 24.2
日	9	10	11	12	13
こんだて	 スポーツの日	ぎゅうにゅう ①おやくどんぶり ②ほうれんそうのこうみあえ ③レアチーズケーキ	ぎゅうにゅう①しょくパン ②ジュリアンスープ ③ホキフライ ④キャベツのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ①チキンライス ②ふわふわたまごスープ ③ナッツいりサラダ	ぎゅうにゅう ①こくとうパン ②おいものクリームに ③なしゼリーのフルーツポンチ
おもにエネルギーのもとになる		①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん②さとう、ごまあぶら、ごま	①しょくパン②じゃがいも、あぶら③あぶら、パンこ、ごま、ごまあぶら④マヨネーズ	①こめ、むぎ、バター、さとう②じゃがいも、パンこ③アーモンド、あぶら、さとう	①こくとうパン②さつまいも、じゃがいも、あぶら、こめ③なしゼリー
おもに体をつくる		ぎゅうにゅう①かまぼこ、とりにく、たまご②かつおぶし③レアチーズケーキ(乳)	ぎゅうにゅう②ベーコン、ひよこまめ③ホキ	ぎゅうにゅう①とりにく ②たまご、ベーコン、チーズ	ぎゅうにゅう②とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、スキムミルク
おもに体の調子を整える		①にんじん、たまねぎ、しいたけ、はねぎ②ほうれんそう、もやし、にんじん③レアチーズケーキ(レモン果汁)	②たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、パセリ④キャベツ	①たまねぎ、グリーンピース②にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ③もやし、にんじん、キャベツ、コーン	②たまねぎ、にんじん、えだまめ③みかん、パイン、もも
エネルギーKcal たんぱく質 g		693 28.5	618 23.2	617 24.8	605 23.6
日	16	17「物語レシピの日」	18	19	20
こんだて	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②きりほしだいこんのもの ③ぶたみそ	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②だいずいちぞくのみそしる ③こだいずのサラダ ④なっとう	ぎゅうにゅう①こくとうパン ②ごもくうどん ③こまつなソテー ④みかん	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②はるさめスープ ③ホイコーロー	ぎゅうにゅう ①しょくパン ②ウインナーのスープ ③マカロニのミートソース
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②さとう、あぶら、じゃがいも③さとう、あぶら	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、ごま、ごまあぶら	①こくとうパン②うどん、ごまあぶら、あぶら、さとう③ごまあぶら、ごま	①こめ、むぎ②はるさめ、ごま、あぶら③ごまあぶら、でんぶん	①しょくパン ②じゃがいも ③マカロニ、あぶら
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②とりにく、あつあげ③ぶたにく、ちゅうけみそ	ぎゅうにゅう②だいた、あつあげ、むぎみそ、とりにく④なっとう	ぎゅうにゅう②ぶたにく、さつまあげ、わかめ③かつおフレーク	ぎゅうにゅう②ベーコン③ぶたにく、テンメンジャン、あかみそ	ぎゅうにゅう②ウインナー、ベーコン③ぶたにく、だいた、チーズ
おもに体の調子を整える	②しいたけ、きりほしだいこん、いんげん、にんじん、こんにやく、ごぼう③にら	②にんじん、たまねぎ、はねぎ、しいたけ、こんにやく、えのきたけ③こだいずもやし、にんじん、きくらげ、きゅうり	②たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、ほうれんそう③キャベツ、こまつな、にんじん④みかん	②にんじん、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ、たけのこ	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、えだまめ ③マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく
エネルギーKcal たんぱく質 g	623 25.9	619 25.5	604 27.0	620 23.7	608 27.7
日	23	24	25	26	27
こんだて	ぎゅうにゅう①おぎごはん ②ぶたじる ③いわしのしょうがに ④キャベツとえのきのソテー	ぎゅうにゅう ①しろごはん ②にくじゃが ③きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう①しょくパン ②あさりのチャウダー ③オーロラチキン	ぎゅうにゅう ①さつまいもごはん ②だいずのごもくに ③にんじんしいしり	ぎゅうにゅう①しょくパン ②ポークビーンズ ③つぶマスタードサラダ ④みかん
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②じゃがいも、あぶら③さとう、でんぶん④あぶら	①こめ②じゃがいも、あぶら、さとう③さとう、ごまあぶら、ごま	①しょくパン②じゃがいも、あぶら、こめ③あぶら、じゃがいも、さとう、マヨネーズ	①こめ、さつまいも②じゃがいも、さとう、あぶら	①しょくパン②あぶら③オリーブオイル、さとう、ねりごま
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②ぶたにく、あつあげ、むぎみそ③いわし	ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう、あつあげ③きわかめ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう②あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、スキムミルク③とりにく、むぎみそ	ぎゅうにゅう ②とりにく、だいた、あつあげ、ひじき③まぐろ、たまご	ぎゅうにゅう②だいた、ぶたにく、ウインナー③まぐろフレーク
おもに体の調子を整える	②にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、こんにやく③しょうが④キャベツ、えのきたけ、コーン	②にんじん、こんにやく、たまねぎ、いんげん③ごぼう、もやし	②たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ③パセリ	②しいたけ、こんにやく、たけのこ、いんげん③にんじん、にら	②にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、トマト、キャベツ③もやし、ブロッコリー、コーン④みかん
エネルギーKcal たんぱく質 g	634 24.1	647 24.6	611 29.7	610 25.3	613 28.4
日	30	31	<div data-bbox="840 2195 1120 2304" data-label="Section-Header"><h3>読書まつり</h3></div> <div data-bbox="840 2318 1120 2675" data-label="Image"></div>		
こんだて	ぎゅうにゅう ①ピピンパどん ②わかめのスープ	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②かほちやのそぼろに ③てづくりひじきふりかけ ④りんご			
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、さとう、あぶら②はるさめ、ごまあぶら、じゃがいも	①こめ、むぎ②じゃがいも、さとう、あぶら、でんぶん③あぶら、さとう、ごま			
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①ぎゅうにゅう、たまご②わかめ	ぎゅうにゅう②とりにく、さつまあげ、しおこんぶ③しらすぼし、かつおぶし、ひじき			
おもに体の調子を整える	①にんにく、しょうが、キムチ、だいたもやし、ほうれんそう、わらび、たけのこ、えのきたけ②たまねぎ、ねぎ、にんじん	②たまねぎ、しいたけ、こんにやく、かぼちゃ、いんげん④りんご			
エネルギーKcal たんぱく質 g	609 23.7	615 24.0			

### 10/17 ものがたりレシピをいただきます

市立図書館との連携で、献立の中に、本にでてくる料理を取り入れます。  
「はしもと えつよ」作・絵の「おいしいな だいずいちぞく」という本から、「だいずいちぞく」にまつわる食材を使った献立を17日に実施します。  
給食を食べながら、どんな食材が、「だいずいちぞく」なのか探してみましょ。

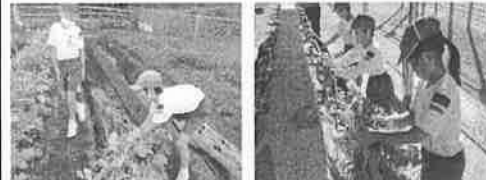
#### 《季節の食材》

- こめ さつまいも
- さといも だいこん さんま
- ぶどう きのこ



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	第35回 恰良・伊佐地区				
こんだて	<b>学校給食展</b> テーマ 「楽しく食育、みんなで食育」 ～給食について知ろう～ 日時 11月4日(土) 午前10時30分～午後4時 場所 イオン準人国分店 2階イオンホール エネルギーKcal たんぱく質 g 603 29.7 物産調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。		1 ぎゅうにゅう ①バーガーパン ②タイピーエン ③ポロニアカツ ④ゆでキャベツ ⑤スライスチーズ ①バーガーパン②はるさめ、パイタン(乳) ③じゃがいも、あぶら ぎゅうにゅう②ぶたにく、うずらたまご③とりにく⑤チーズ ②きくらげ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが④キャベツ 603 29.7	2 ぎゅうにゅう ①カレーライス ②ゼリーのフルーツポンチ ①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら②ゼリー(りんご果汁・オレンジ果汁・にんじん・かぼちゃ) ぎゅうにゅう①ぶたにく、ひよこまめ、レッドキドニー、マローファットピース、チーズ ①たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、りんご、にんにく②みかん、パイナップル、もも 670 23.3	3 ぶんか ひ 文化の日 
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質 g					
日	6	7	8	9	10
こんだて	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②こうやどうふのたまごとし ③ごぼうのマヨネーズあえ ④みかん ①こめ、むぎ②あぶら、さとう③マヨネーズ ぎゅうにゅう②ぶたにく、かまぼこ、こうやどうふ、たまご ②たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、グリーンピース③ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベツ④みかん 698 26.9	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②キムチチゲ ③ちくわいもやしのナムル ①こめ、むぎ②ごまあぶら、トック、とうふ③ごま、ごまあぶら、さとう ぎゅうにゅう②ぶたにく③ちくわいも ②にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、しめじ、キムチ、ねぎ③だいずもやしほうれんそう、にんじん、にんにく 606 27.0	ぎゅうにゅう ①バターパン ②やさいとまめのポターージュ ③カレードレッシングサラダ ④カルフィッシュ ①バターパン②バター、こめ③さとう、あぶら ぎゅうにゅう②とりにく、しろはなまめ、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、スキムミルク、ひよこまめ④かたくちいわし ②たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ③キャベツ、コーン、にんじん、カリフラワー 614 28.1	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②あきのみかくじろ ③いわしかんろに ④キャベツのゆかりあえ ①こめ、むぎ②さといも、くり、さつまいも③さとう、でんぶ ぎゅうにゅう②ぶたにく、むぎみそ、わかめ③いわし ②しめじ、にんじん、はくさい、ねぎ④キャベツ、しそ 630 24.3	ぎゅうにゅう ①しょくパン ④めるチーズ ②ポトフ ③ツナとやさいのマヨソテー ①しょくパン②じゃがいも、あぶら③マヨネーズ ぎゅうにゅう②ウインナー、ぶたにく③かつおフレーク④チーズ ②にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、ブロッコリー③キャベツ、ほうれんそう 638 29.1
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質 g					
日	13	14	15	16	17
こんだて	ぎゅうにゅう ①さんしょくそばうどん ②こんこんじる ①こめ、むぎ、さとう、あぶら②じゃがいも、ごまあぶら ぎゅうにゅう①ぶたにく、たまご②あぶらあげ ①にんじん、コーン、グリーンピース②だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ、にんじん、ほうれんそう 629 23.2	ぎゅうにゅう ①むぎごはん②かいかに ③ほうれんそうのおかかあえ ④のおヨーグルト ①こめ、むぎ②さとう、じゃがいも③ごまあぶら、さとう④のおヨーグルト ぎゅうにゅう②ぶたにく、あつあげ、たまご③かつおぶし ②にんじん、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース③ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ 659 27.9	ぎゅうにゅう ①バターパン ②スパゲティポリタン ③アツパルソースのサラダ ①バターパン②スパゲティ、あぶら、さとう③さとう、あぶら ぎゅうにゅう②とりにく、ウインナー、チーズ ②たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、トマト、にんにく③キャベツ、えだまめ、りんご、にんじん 608 24.5	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②マーボーどうふ ③ちゅうかサラダ ①こめ、むぎ②でんぶ、ごまあぶら、さとう、パイタン(乳)③ごまあぶら、さとう、ごま ぎゅうにゅう②ぶたにく、とうふ、あかみそ、こめみそ ②にんじん、たまねぎ、たけのこ、グリーンピース、しいたけ、にんにく、しょうが③コーン、ほしだいこん、きくらげ、もやし 614 24.7	ぎゅうにゅう①こくとうパン ②ミネストローネ ③きなこもち ④みかん ①こくとうパン②じゃがいも、あぶら、マカロニ③さつまいも、もちこ、くろざとう、こむぎこ、あぶら ぎゅうにゅう②ベーコン、ぶたにく、ひよこまめ、マローファットピース、レッドキドニー ②たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、にんにく、ズッキーニ、セロリ④みかん 610 22.0
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質 g					
日	20	21	22	23	24
こんだて	ぎゅうにゅう ①あきのおこわ ②ぶたじろ ③りんご ①こめ、もちごめ、くり、さとう、あぶら、さつまいも②さといも、あぶら ぎゅうにゅう①とりにく②ぶたにく、あつあげ、むぎみそ ①にんじん、たけのこ、しめじ、しいたけ②だいこん、ごぼう、はねぎ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく③りんご 614 23.3	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②やさいのごもくに ③かつおのふりかけ ①こめ、むぎ②じゃがいも、さとう、あぶら③ごまあぶら、ごま ぎゅうにゅう ②とりにく、だいず、あつあげ③かつお ②にんじん、しいたけ、こんにゃく、れんこん、きりぼしだいこん、いんげん③こまつな 621 23.4	ぎゅうにゅう ①しょくパン ②おいぎょうざのスーフ ③アーモンドいしサラダ ④マーシャルジャム ①しょくパン②ごまあぶら③アーモンド、あぶら、さとう④マーシャルジャム(乳・大豆) ぎゅうにゅう②ぶたにく、すいぎょうざ(鶏肉・豚肉・大豆) ②にんじん、たまねぎ、えだまめ、しいたけ、だいずもやし、チンゲンサイ、はくさい、ねぎ③キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 635 27.3	11月23日は <b>勤労感謝の日</b> 食べ物をとってくれた人や 食べられることに感謝しましょう。  ぎゅうにゅう①ココアあげパン ②にくだんごのスーフ ③トマトオムレツ ④ヨーグルト ①コッペパン、あぶら、さとう、ココア②じゃがいも、あぶら ぎゅうにゅう②つくね(鶏肉・豚肉・大豆)③オムレツ(たまご・豚肉)④ヨーグルト ②にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ、コーン、キャベツ、つくね(たまねぎ・にら)③オムレツ(トマト・たまねぎ) 636 25.9	
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質 g					
日	27	28	29	30	
こんだて	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②おでん ③やさいのごまあえ ①こめ、むぎ②あぶら、さとう③ねりごま、ごま、ごまあぶら、さとう ぎゅうにゅう②とりにく、あつあげ、ちくわ、うずらたまご、こんぶ ②だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん、こんにゃく③ほうれんそう、キャベツ、もやし 606 25.2	ぎゅうにゅう①むぎごはん ②みぞけんちんじる ③とんかつ④ゆでキャベツ ⑤とんかつソース ①こめ、むぎ②じゃがいも、ごまあぶら③あぶら ぎゅうにゅう②あぶらあげ、むぎみそ、とうふ③とんかつ ②にんじん、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、だいこん、ねぎ④キャベツ 656 22.3	ぎゅうにゅう ①しょくパン ②とりにくのカレーシチュー ③やさいのソテー ①しょくパン②さつまいも、じゃがいも、あぶら、バター③あぶら ぎゅうにゅう②とりにく、ぎゅうにゅう③ウインナー ②たまねぎ、にんじん、しめじ、えだまめ③にんじん、えのきたけ、キャベツ 604 25.3	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②いかとだいこんのうまに ③てっかみそ ①こめ、むぎ②さといも、あぶら、さとう③くろざとう、あぶら ぎゅうにゅう②いか、あつあげ③ぶたにく、だいず、あかみそ ②にんじん、だいこん、いんげん、こんにゃく、れんこん③ごぼう、にら、しょうが 636 26.3	《季節の食材》 こめ さつまいも じゃがいも さといも だいこん きのこ 
おもにエネルギーのもとになる					
おもに体をつくる					
おもに体の調子を整える					
エネルギーKcal たんぱく質 g					



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日	物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。				1
こんだて	<b>6・12・19日は、「そよひまたん」のだいこんを使います。</b>				ぎゅうにゅう①やまがたしょくパン ②ジュリアンスープ ③チーズポテト ④ふわっといちご
おもにエネルギーのもとになる	そよかぜ学級・ひまわり学級とたんぽぽ学級の子供たちが育ててくれた「大根」を使って、給食を作ります。				①しょくパン②じゃがいも、あぶら③じゃがいも、バター④ふわっといちご(だいず)
おもに体をつくる	おいしいだいこんができるようにと、育ててくれました。味わっていただきます。				ぎゅうにゅう②ぶたにく、ひよこまめ ③ベーコン、チーズ
おもに体の調子を整える					②にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ③コーン、パセリ
エネルギーKcal たんぱく質 g					633 23.2

《季節の食材》

みかん はくさい

ブロッコリー

カリフラワー

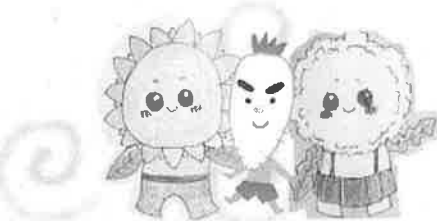
にんじん

だいこん

かぶ こまつな


ほうれんそう

ふかねぎ



日	4	5	6	7	8
こんだて	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②さつまじる ③サーモンフライ ④ポイルキャベツ ⑤タルタルソース	ぎゅうにゅう ①わかめごはん ②はっほうどうふ ③こまつなソテー	ぎゅうにゅう ①メロンパン ②ABCスープ ③パンフキンサラ ④みかん	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②すきやき ③おかかあえ	ぎゅうにゅう ①まるがたカットパン ②コーンスープ ③チキンパティ ④ポイルキャベツ ⑤スライスチーズ
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②じゃがいも、ごまあぶら④パンこ、こむぎこ、あげあぶら	①こめ、むぎ②あぶら、でんぶ③ごまあぶら	①メロンパン②マカロニ、あぶら③さつまいも、マヨネーズ	①こめ、むぎ②あぶら、さとう、トック③ごまあぶら、さとう	①カットコッペパン②あぶら、じゃがいも、こめこ
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②とりにく、あつあげ、むぎみそ③サーモン⑤タルタルソース	ぎゅうにゅう①わかめ②ぶたにく、とうふ③かつおフレーク	ぎゅうにゅう②とりにく	ぎゅうにゅう②ぎゅうにく、あつあげ、かまぼこ③かつおぶし	ぎゅうにゅう②とりにく、しろいんげんまめ、しろはなまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、なまクリーム③チキンパティ(鶏肉・豚肉)⑤スライスチーズ
おもに体の調子を整える	②にんじん、しいたけ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こんにやく④キャベツ	②にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんにく、しょうが、たけのこ③こまつな、もやし、コーン	②にんじん、たまねぎ、コーン、もやし、ほうれんそう、だいこん③かぼちゃ、きゅうり、キャベツ④みかん	②にんじん、はくさい、えのきたけ、しいたけ、だいずもやし、ねぎ、こんにやく、たまねぎ③こまつな、キャベツ、にんじん	②にんじん、たまねぎ、コーン④キャベツ
エネルギーKcal たんぱく質 g	647 26.8	648 27.4	647 23.0	602 24.3	652 30.7

日	11	12	13	14	15
こんだて	ぎゅうにゅう ①キムタクごはん ②まめいりやさいスープ ③りんご	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②ちゃんこ ③たかなのいためもの ④ムース	ぎゅうにゅう ①こくとうパン ②きつねうどん ③ちくわのいそべてんぶら ④キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ①おぎごはん ②かきたまじる ③あげどいのおろしかけ	ぎゅうにゅう ①こめこいりやまがたしょくパン ②ビーフシチュー ③フレンチサラダ ④みかん
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま②じゃがいも、オリーブオイル	①こめ、むぎ②じゃがいも、あぶら③ごまあぶら、さとう、ごま	①こくとうパン②うどん、あぶら③あげあぶら	①こめ、むぎ②でんぶ③あげあぶら、さとう、でんぶ	①こめこいりしょくパン②じゃがいも③フレンチドレッシング
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①ぶたにく②ベーコン	ぎゅうにゅう②ぶたにく、つくね(とりにく・ぶたにく)、あつあげ③しらすぼし、かつおぶし④ムース(乳)	ぎゅうにゅう②とりにく、あぶらあげ、さつまあげ③ちくわ、あおさ④わかめ、しおこんぶ	ぎゅうにゅう②たまご、とうふ③とりにく	ぎゅうにゅう②ぎゅうにく、ひよこまめ
おもに体の調子を整える	①たまねぎ、つぼづけ、キムチ、しょうが、えだまめ②キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ③りんご	②にんじん、だいこん、こんにやく、しめじ、ねぎ、もやし、キャベツ、しょうが③たかな	②たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな④キャベツ	②たまねぎ、しめじ、もやし、ほうれんそう、にんじん③だいこん、えだまめ	②にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、トマト、にんにく、しょうが、パセリ③キャベツ、だいこん、にんじん、コーン④みかん
エネルギーKcal たんぱく質 g	664 23.6	656 25.3	606 26.3	637 27.5	622 25.8

日	18	19	20	21	22	
こんだて	ぎゅうにゅう ①しろごはん ②みそじる ③さんまかぼすれモンに ④キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ①チキンカレーライス ②だいこんのごまサラダ	ぎゅうにゅう ①しょくパン ②スパゲティカルボナーラ ③フルーツミックスポンチ	ぎゅうにゅう ①ケチャップライス ②やさいスープ ③てりやきチキン ④ブロッコリーソテー ⑤セレクトケーキ(チョコ・いちご)		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ②じゃがいも③さとう、でんぶ	①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こめ②あぶら、さとう、ごま、ねりごま	①こめこいりしょくパン②スパゲティ、オリーブオイル	①こめ、むぎ、バター、さとう②じゃがいも④オリーブオイル⑤チョコレート・いちごケーキ(乳・小麦・大豆・卵)	しゅうぎょうしき <b>終業式</b>  楽しい冬休みを	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②だいず、あぶらあげ、とうふ、わかめ、むぎみそ③さんま	ぎゅうにゅう①とりにく、チーズ、レッドキドニー、マロファットピース、ひよこまめ	ぎゅうにゅう②ぶたにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、こなチーズ、たまご	ぎゅうにゅう①ぶたにく②ベーコン③とりにく		
おもに体の調子を整える	②にんじん、ごぼう、えのきたけ、こまつな、はねぎ③かぼすれじゅう・レモンペースト④キャベツ、しそ	①たまねぎ、りんご、にんじん、にんにく、しょうが、グリーンピース、トマト②だいこん、ほうれんそう、きくらげ、コーン	②にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう③パイン、もも、みかん、あまなつみかん	①たまねぎ、グリーンピース②たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ④ブロッコリー、にんにく		
エネルギーKcal たんぱく質 g	635 23.5	659 23.8	659 26.4	701 28.4		



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日	9	10	11	12		
こんだて	物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。  《季節の食材》 はねぎ はくさい キャベツ さといも 《あいらの食材》 だいこん にんじん かぶ はだかむぎ こまつな ふかねぎ 23日 : こめ 	てをあらおう  しぎょうしき <b>始業式</b> 	ぎゅうにゅう ①バターパン ★ ②チャンポン ★ ③はるまき ★ ①バターパン(乳) ②チャンポンめん、ごまあぶら、パイタン(乳) ③こむぎこ、はるまき、あぶら ぎゅうにゅう②ぶたにく、さつまあげ、あさり③ぶたにく、だいず ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、きくらげ、はねぎ、もやし、たけのこ、しょうが③たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ	ぎゅうにゅう ①けいはん ★ ②ホキフライ ★ ③さざみり ①こめ、むぎ、さとう、あぶら②パンこ、こむぎこ、でんぶん、あげあぶら ぎゅうにゅう①とりにく、たまご②ホキ③さざみり ①しいたけ、はねぎ、つぼづけ、にんじん、いんげん	ぎゅうにゅう ①こくとうパン ★ ②ポークビーンズ ③くろまめいり フルーツあえ ★ ①こくとうパン(乳) ②あぶら、じゃがいも ぎゅうにゅう②だいず、ぶたにく、ウインナー、レッドキドニー③くろまめ ②にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、トマト ③パイン、もも、でこぼん	
おもにエネルギーのもとになる		640 24.8	606 29.1	649 30.0		
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
エネルギーKcal たんぱく質 g						
日	15	16	17	18	19	
こんだて	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②わかめスープ ③キーマカレー ④スイートポテト ①こめ、むぎ②ごまあぶら、じゃがいも③あぶら④さつまいも、さとう④みずあめ	ぎゅうにゅう ①おうごんごはん ②さつまどうに ③こんぶまき ★ ①こめ、もちきび②もち、さといも③さとう	ぎゅうにゅう ①こめこいりパン ②ほうとう ★ ③ごぼうマヨネーズサラダ ④くろまめきなこクリームジャム ①こめこいりパン(乳) ②ひらめ、あぶら③マヨネーズ④くろまめきなこクリームジャム(乳)	ぎゅうにゅう ①キムタクごはん ★ ②やさいとまめのスープ ③もやしのナムル ★ ④りんご ★ ①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま②じゃがいも、オリーブオイル、おしむぎ、げんまい、たかきび、もちむぎ、あかごめ③ごま、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ①しょくパン ②にくだんごのケチャップに ③きなこもち ④たいやき ①しょくパン(乳) ②じゃがいも、あぶら③さつまいも、もちこ、さとう、こむぎこ、あげあぶら④たいやき	
おもにエネルギーのもとになる						
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
エネルギーKcal たんぱく質 g	682 25.8	618 25.2	618 20.9	682 26.3	699 26.8	
日	22	23	24	25	26	
こんだて	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②とんこつのみそに ③ほしだいこんと つぼづけあえ ①こめ、むぎ②さといも、さとう、あぶら③さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ①あいらのごはん ★ ②かねだごじる ③かつおみそ ④かるかん ①こめ②さつまいも③ごまあぶら、さとう、ごま④かるかん(こめこ・あずきあん・やまいも)	ぎゅうにゅう ①テーブルロール(4~6年2こ) ②さくらじまだいこんのポトフ ③ツナのマヨネーズソテー ★ ④ぼんかん ①テーブルロール(乳) ②じゃがいも、あぶら③マヨネーズ	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②さつまじる ★ ③きびなごのかりかりあげ ★ ④かぶのしおこんぶあえ ①こめ、むぎ②さつまいも、さといも、あぶら、くろざとう③じゃがいも、あげあぶら④しおこんぶ	ぎゅうにゅう ①しょくパン ②さつまいものシチュー ★ ③ゆずいりはくさいのサラダ ④こくとうビーンズ ①しょくパン(乳) ②さつまいも、じゃがいも、あぶら、バター③あぶら、さとう、わかめ④こくとうビーンズ	
おもにエネルギーのもとになる						
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
エネルギーKcal たんぱく質 g	692 28.7	660 28.1	632 29.2	667 26.6	662 27.6	
日	29	30	31	1月22日(月)~26日(金) かごしまをまるごと味わう学校給食		
こんだて	ぎゅうにゅう ①ビーフカレーライス ★ ②しめじとやさいのソテー ③フルーツきんかん ①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら②あぶら	ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②さわにわん ③さばのホイル焼き ★ ④やさいのこんぶあえ ①こめ、むぎ②でんぶん③こめこ、さとう	ぎゅうにゅう ①クロワッサン ②ミートスパゲティ ★ ③はなやさいのサラダ ★ ④コーヒーミルク ①クロワッサン(乳) ②スパゲティ、あぶら③ごまドレッシング、アーモンド④コーヒーミルク	鹿児島県のおいしい食べ物や郷土料理がたくさん登場します。 この期間中に、大きなだいこん「さくらじまだいこん」を展示する予定です。楽しみにしてください。		
おもにエネルギーのもとになる						
おもに体をつくる						
おもに体の調子を整える						
エネルギーKcal たんぱく質 g	700 25.3	654 28.4	703 24.1			



6年生からリクエストされた献立を、3学期の給食に取り入れていきます。  
 これまで食べた中から、「もう一度食べたい」、「おいしかった」と思ったものになります。  
 献立予定表の中にある★マークが目印になります。





曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日	<p>物質調達の一部に献立を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p><b>リクエスト箱</b> 献立予定表の中にある★マークが目印です。</p> <p>食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事することで、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。</p> <p><b>目指せ 食事マナーの達人</b></p> <p>食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶碗を正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。</p>			1	2	
こんだて	<p><b>食べている時は 口を閉じよう</b></p> <p>口に食べ物が入っている時に話をすると、口の中が臭えたり食べ物が飛んでしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。食べている時は話をしないで、口を閉じておきましょう。</p>			<p>ぎゅうにゅう ①あいらのつぼづけごはん ②ふゆやさいのみそしる ★ ③たまごやき ★</p>	<p>ぎゅうにゅう①ドッグパン ★ ②ラビオリスープ ③ウインナー④ゆでキャベツ★ ⑤ケチャップ&amp;マスタード</p>	
おもにエネルギーのもとになる				①こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら②さといも	①ドッグパン(乳)②ラビオリ(こむぎこ)、じゃがいも、オリーブオイル	
おもに体をつくる				ぎゅうにゅう①とりにく②むぎみそ、わかめ、あぶらあげ③たまご、ぶたにく	ぎゅうにゅう②ベーコン、ガルバンゾー、ラビオリ(とり・ぶたにく)③ウインナー(ぶたにく)	
おもに体の調子を整える				①にんじん、いんげん、つぼづけ②だいこん、はくさい、にんじん、はねぎ、ごぼう、こんにやく、しいたけ③たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	②にんじん、たまねぎ、えだまめ、トマト、えのきたけ、パセリ④キャベツ	
エネルギーKcal たんぱく質 g				646 22.4	618 26.3	
日	5	6	7	8	9	
こんだて	<p>ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②きりほしだいこんのもの ③ぶたみそ★④おむすびのり</p>	<p>ぎゅうにゅう①ゆかりごはん★ ②はくさいのみそしる ★ ③とりのからあげ ★ ④ブロッコリーのソテー</p>	<p>ぎゅうにゅう①カットミルクパン ②やきそば ★ ③ナタデココいりポンチ ★ ④ヨーグルト ★</p>	<p>ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②ぶたじゃが ★ ③きんぴらごぼう</p>	<p>ぎゅうにゅう ①きなこあげパン ★ ②にくだんごのケチャップに ③ほうれんそうオムレツ ★</p>	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②さとう、あぶら、じゃがいも③さとう、あぶら	①こめ、むぎ②じゃがいも③あぶら、ごまあぶら、でんぶ④オリーブオイル	①カットミルクパン(乳)②やきそばめん、ごまあぶら③ナタデココ	①こめ、むぎ②じゃがいも、あぶら、さとう③さとう、ごまあぶら、ごま	①コッペパン(乳)、きなこ、さとう、あぶら②あぶら、じゃがいも、さとう、マカロニ	
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②とりにく、あつあげ③ぶたにく、ちゅうけみそ④のり	ぎゅうにゅう②あぶらあげ、とうふ、むぎみそ、だいず③とりにく	ぎゅうにゅう②ぶたにく、さつまあげ④ヨーグルト	ぎゅうにゅう②ぶたにく、あつあげ③くわかめ、あぶらあげ、さつまあげ	ぎゅうにゅう②ミートボール(とり・ぶたにく・ぎゅうにく)、うずらたまご③たまご	
おもに体の調子を整える	②しいたけ、きりほしだいこん、いんげん、にんじん、こんにやく、れんこん③にら	①しそ②だいこん、はくさい、はねぎ、にんじん、えのきたけ③にんにく、しょうが④ブロッコリー、にんにく	②にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、はねぎ③パイン、もも、あまなつみかん	②にんじん、こんにやく、たまねぎ、きぬさや、しいたけ③ごぼう、だいずもやし	②にんじん、たまねぎ、グリーンピース③ほうれんそう	
エネルギーKcal たんぱく質 g	620 24.8	676 28.5	640 24.6	635 25.9	669 27.7	
日	12	13	14	15	16	
こんだて	<p><b>ふいかえきゅうじつ 振替休日</b></p>					
おもにエネルギーのもとになる	<p>ぎゅうにゅう①むぎごはん ②みそけんちんじる ★ ③とんかつ★④ゆでキャベツ ⑤いしよくとんかつソース</p>					
おもに体をつくる	<p>①こめ、むぎ②じゃがいも③あぶら ぎゅうにゅう②むぎみそ、とうふ③とんかつ</p>					
おもに体の調子を整える	<p>②にんじん、しいたけ、こんにやく、ごぼう、だいこん、はねぎ④キャベツ</p> <p>①しょくパン(乳)②じゃがいも、あぶら③ねりごま、ごま、あぶら、さとう④ココアワッフル(乳・卵)</p> <p>①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら②あぶら、さとう</p> <p>ぎゅうにゅう①とりにく、チーズ②わかめ、くわかめ、しろいんげん、まめ、こんぶ、つのもた、キリンサイ</p> <p>①たまねぎ、りんご、にんじん、にんにく、しょうが、グリーンピース②キャベツ、ほうれんそう、コーン</p> <p>①こくとうパン(乳)②あぶら、じゃがいも、こめこ、バター③あぶら、さとう</p> <p>ぎゅうにゅう②しろいんげんまめ、しろはなまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、なまクリーム、ベーコン③こんぶ</p> <p>②にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ③はくさい、だいこん、にんじん、ゆず</p>					
エネルギーKcal たんぱく質 g	637 23.1	667 27.1	654 25.1	648 25.8	648 25.8	
日	19	20	21	22	23	
こんだて	<p>ぎゅうにゅう ①さんしょくそぼろどん ②いしかりじる</p>	<p>ぎゅうにゅう①むぎごはん ②すきやき ③たんかん 1/4 ④いしよくチーズ ★</p>	<p>ぎゅうにゅう①バーガーパン ★ ②ジュリアンスープ ③フリフライ★④ゆでキャベツ ⑤タルタルソース</p>	<p>ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②キムチチゲ ★ ③ちゅうかつくねのてりに</p>	<p><b>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</b></p>	
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ、ざらめ、あぶら②じゃがいも	①こめ、むぎ②あぶら、さとう、こみもち	①バーガーパン(乳)②じゃがいも、あぶら③あぶら、パン④タルタルソース	①こめ、むぎ②ごまあぶら、トック③でんぶ、さとう、ごま		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう①ぶたにく、たまご②さけ、とうふ、しろはなまめ、しろいんげんまめ、こめみそ	ぎゅうにゅう②ぎゅうにく、とうふ、かまぼこ④チーズ	ぎゅうにゅう②ベーコン③プリ	ぎゅうにゅう②ぶたにく、とうふつくね(とり・ぶたにく)		
おもに体の調子を整える	①にんじん、コーン、グリーンピース②にんじん、こんにやく、ねぎ、はくさい、しめじ	②にんじん、はくさい、えのきたけ、しいたけ、だいずもやし、ねぎ、こんにやく、たまねぎ③たんかん	②えのきたけ、たけのこ、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ④キャベツ	②にんじん、はくさい、だいこん、えのきたけ、しめじ、キムチ、ねぎ③いんげん、しょうが		
エネルギーKcal たんぱく質 g	658 28.9	646 27.5	631 25.4	673 28.1		
日	26	27	28	29	<p>《季節の食材》</p> <p>だいこん にんじん こまつな しゅんぎく ほうれんそう ふかねぎ</p>	
こんだて	<p>ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②はるさめスープ ★ ③ホイコーロー ★</p>	<p>ぎゅうにゅう ①むぎごはん ②こんこんじる ③さばゆずみそに ★ ④ゆでキャベツ ★</p>	<p>ぎゅうにゅう ①バターパン ②カレーうどん ★ ③だいこんサラダ ④シュークリーム</p>	<p>ぎゅうにゅう ①おやこどんぶり ★ ②ほうれんそうのこうみあえ</p>		
おもにエネルギーのもとになる	①こめ、むぎ②はるさめ、ごま、あぶら③ごまあぶら、でんぶ	①こめ、むぎ、②じゃがいも、ごまあぶら③さとう	①バターパン(乳)②うどん、あぶら③さとう、あぶら④シュークリーム(乳・卵)	①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ②さとう、ごまあぶら、ごま		
おもに体をつくる	ぎゅうにゅう②ベーコン③ぶたにく、テンメンジャン、あかみそ	ぎゅうにゅう②あぶらあげ③さば、みそ	ぎゅうにゅう②ぶたにく、さつまあげ、かまぼこ	ぎゅうにゅう①かまぼこ、とり・ぶたにく、たまご②かつおぶし		
おもに体の調子を整える	②にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ、たけのこ	②だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ、えのきたけ③ゆずペースト④キャベツ	②たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ③だいこん、きゅうり、コーン、ブロッコリー	①にんじん、たまねぎ、しいたけ、はねぎ②ほうれんそう、もやし、にんじん		
エネルギーKcal たんぱく質 g	660 24.7	628 25.1	625 26.7	618 28.0		