

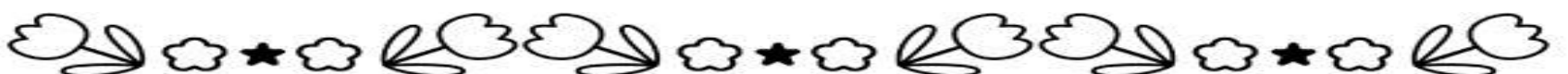
日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤) 血や肉になる	黄) 熱や力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
10	火	○	竹の子ご飯 魚の照り焼き 沢煮椀 果物	牛乳 油揚げ ぶり 豚肉	米 砂糖 片栗粉	みつば 人参 ほうれん草 竹の子 生姜 大根 えのき ねぎ 果物	801	33.5
11	水	○	カレーライス 福神漬け わかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐	米 玄米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 油 バター ごま油	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け もやし 竹の子	849	23.6
12	木	●	ガーリックトースト アスパラのクリーム煮 ハニーマスタードサラダ	牛乳 ミルクコーヒー クリーム 脱脂粉乳 鶏肉 大豆	食パン 味噌 小麦粉 バター じゃが芋 はちみつ 油	パセリ 人参 アスパラ にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	831	29.7
13	金	○	菜の花ご飯 春巻き 中華スープ ミニトマト	牛乳 しらす 卵 豚肉 なると	米 砂糖 春雨 片栗粉 ごま 春巻き皮 じゃが芋 油	菜花 ほう 人参 こねぎ ミニトマト 生姜 干し椎茸 竹の子 もやし 白菜	803	27.1
16	月	○	ホイコーロー丼 果物 中華風コーンクリームスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 ビーマン こねぎ 生姜 にんにく 竹の子 キャベツ 干し椎茸 ねぎ 果物	831	30.8
17	火	○	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜しらす和え なめこみそ汁	牛乳 しらす わかめ 鮭 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	米 パン粉 マヨネーズ ごま油	人参 ビーマン 小松菜 玉葱 大根 ねぎ なめこ	822	39.1
18	水	○	スパゲッティミートソース 新玉葱ドレッシングサラダ オレンジスフレ	牛乳 カッテージチーズ クリームチーズ 粉チーズ 豚肉 大豆 卵	スパゲッティ 砂糖 パン粉 油 オリーブ 油	パセリ 人参 トマト缶 ブロッコリー にんにく セロ リ マッシュルーム缶 玉葱 コーン缶 みかんジュース みかん缶	879	36.3
19	木	○	親子丼 きんぴらごぼう 若竹汁	牛乳 わかめ 鶏肉 なると 卵 さつま揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉葱 グリンピース ごぼう 竹の子	840	34.7
20	金	○	丸パン ミラノ風カツレツ ミネストローネ コーンポテト	牛乳 粉チーズ 鶏肉 卵 ベーコン ひよこ豆	丸パン 小麦粉 パン粉 味噌 じゃが芋 油 オリーブ 油 バター	人参 トマト缶 パセリ キャベツ 玉葱 セロリ にんにく コーン缶	860	35.9
23	月	○	ご飯 魚のバーベキューソース 四川豆腐 果物	牛乳 マルルサ 豚肉 みそ 豆腐	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	人参 青のり 生姜 リンゴ 玉葱 ねぎ にんにく レモン 干し椎茸 竹の子果物	867	38.7
24	火	○	かやくご飯 きゅうりの土佐煮 つくね汁 桃ゼリー	牛乳 わかめ 寒天 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 かつお節	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	人参 こねぎ ごぼう しめじ 竹の子 グリピース 大根 生姜 きゅうり 桃缶	801	30.4
25	水	○	上海焼きそば 桜えび入り厚焼き卵 果物	牛乳 青のり 桜えび 卵 脱脂粉乳 いか えび 豚肉	中華麺 砂糖 油 ごま油	人参 青のり 玉葱 竹の子 キャベツ 果物	804	37.1
26	木	○	ご飯 ししゃも焼き 新じゃがいものそばろあんかけ 野菜の胡麻和え	牛乳 ししゃも 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	人参 いんげん 切干大根 玉葱 干し椎茸 グリンピース	813	28.9
27	金	○	メキシカンピラフ レタススープ ウィンナーソーテー フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト えび いか ウィンナー ベーコン	米 大麦 じゃが芋 粉糖 油	ビーマン 人参 玉葱 コーン缶 レタス マッシュルーム 缶 みかん・桃・パン・ナッツ・ココ缶	853	29.9

・食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	832	32.6	26.0	374	3.0	248	0.47	0.47	23	5.7	3.9
摂取基準	850	28	摂取エネルギー-全 体の25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0





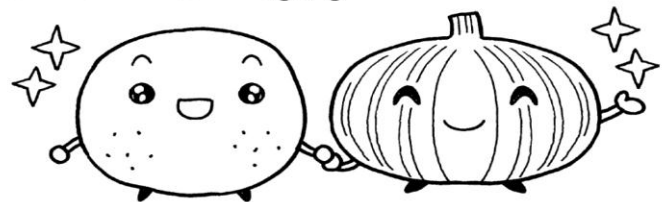
月	火 10日	水 11日	木 12日	金 13日
	牛乳 竹の子ご飯 魚の照り焼き 沢煮椀 果物	牛乳 カレーライス 福神漬 わかめスープ	ミルクコーヒー ガーリックトースト アスパラのクリーム煮 ハニーマスタード サラダ	牛乳 菜の花ご飯 春巻き 中華スープ ミニトマト
	16日	17日	18日	19日
牛乳 ホイコーロー丼 中華風 コーンクリームスープ 果物	牛乳 ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜のしらす和え なめこのみそ汁	牛乳 スパゲッティ ミートソース 新玉葱ドレッシング サラダ オレンジスフレ	牛乳 親子丼 きんぴらごぼう 若竹汁	牛乳 丸パン ミラ/風カツレツ ミネストローネ コーンポテト
23日	24日	25日	26日	27日
牛乳 ご飯 魚のバーベキュー ソース 四川豆腐 果物	牛乳 かやくご飯 きゅうりの土佐煮 つくね汁 桃ゼリー	牛乳 上海焼きそば 桜えび入り厚焼き卵 果物	牛乳 ご飯 ししゃも焼き 新じゃがいもの そばろあんかけ 野菜のごま和え	牛乳 メキシカンピラフ ウィンナーソテー レタススープ フルーツヨーグルト

食事マナーの基本

- ① 食べやすいこと
 - ② 人に不快感を与えないこと
 - ③ その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしなが、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



ぼくたち 新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

新たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新じゃがいもは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。



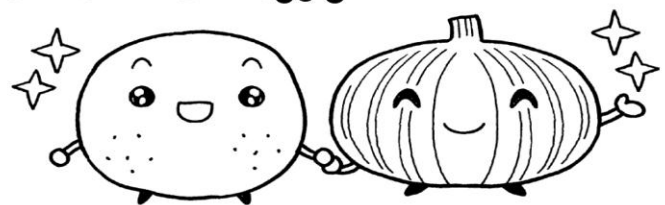
月	火	水	木	金
<p>ご入学おめでとうございます</p>		11日	12日	13日
		牛乳	ミルクコーヒー	牛乳
		カレーライス	ガーリックトースト	菜の花ご飯
		福神漬	アスパラのクリーム煮	春巻き
		わかめスープ	ハニーマスタード サラダ	中華スープ
16日	17日	18日	19日	20日
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ホイコーロー丼	ご飯	スパゲッティ ミートソース	親子丼	丸パン
中華風 コーンクリームスープ	魚のマヨネーズ焼き	新玉葱ドレッシング サラダ	きんぴらごぼう	ミラ/風カツレツ
果物	小松菜のしらす和え	オレンジスフレ	若竹汁	ミネストローネ
	なめこのみそ汁			コーンポテト
23日	24日	25日	26日	27日
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ご飯	かやくご飯	上海焼きそば	ご飯	メキシカンピラフ
魚のバーベキュー ソース	きゅうりの土佐煮	桜えび入り厚焼き卵	ししゃも焼き	ウィンナーソテー
四川豆腐	つくね汁	果物	新じゃがいもの そばろあんかけ	レタススープ
果物	桃ゼリー		野菜のごま和え	フルーツヨーグルト

食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
 - ②人に不快感を与えないこと
 - ③その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしなが、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



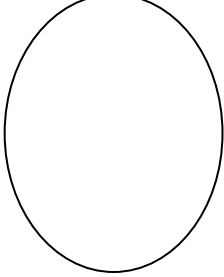

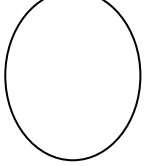
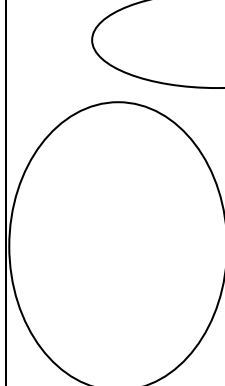
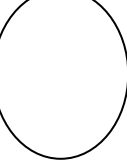
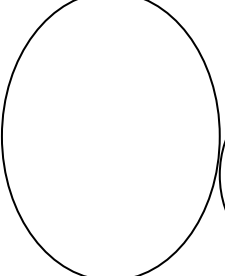
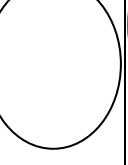
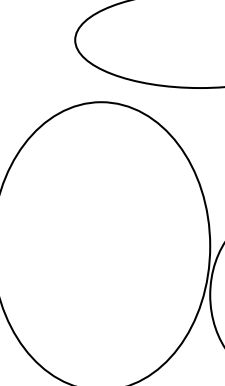

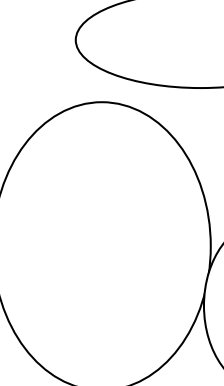
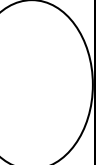
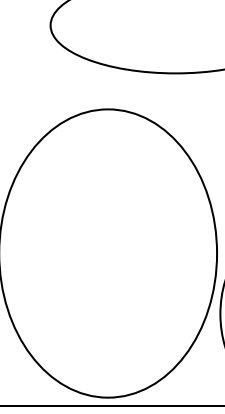
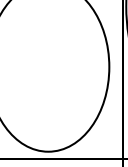
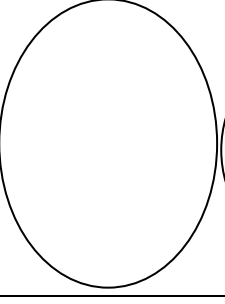
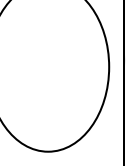
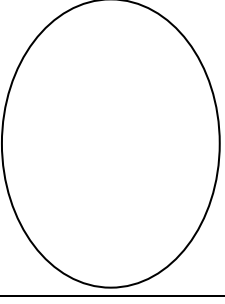
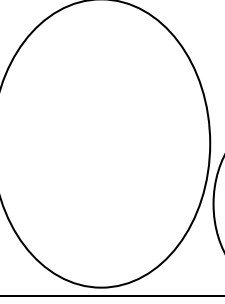

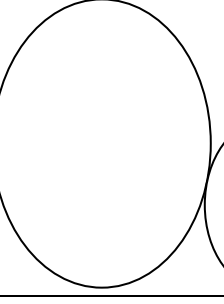
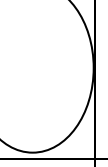
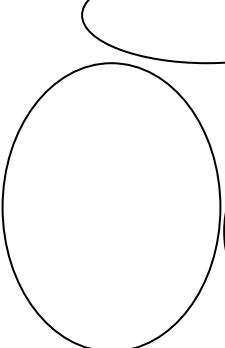
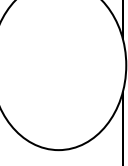
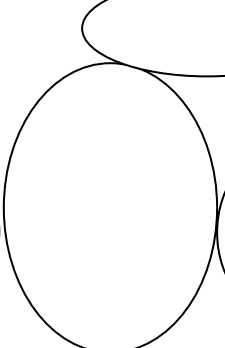
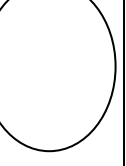
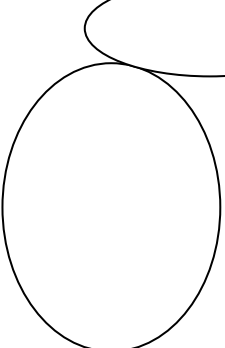
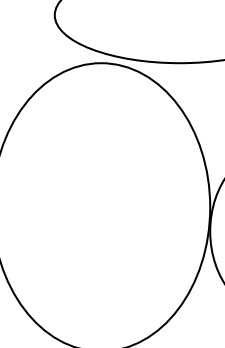
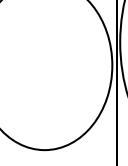
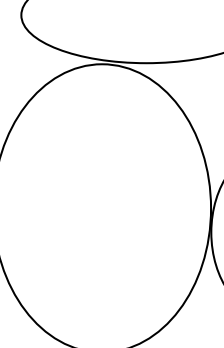

ぼくたち 新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

新たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新じゃがいもは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。



 ご飯やパン・麺類などの主食を入れるお皿です。魚や肉料理と一緒に入れる事もあります。	 サラダやあえ物・煮物などの副菜や、果物を入れるお皿です。	 スープやみそ汁などの汁物や煮物を入れるお椀です。		
月 9日	火 10日	水 11日	木 12日	金 13日
入学式	 	 	 	 
16日	17日	18日	19日	20日
 	 		 	 
23日	24日	25日	26日	27日
 	 		 	 

給食当番の身支度チェック

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!

- ① 髪の毛は三角巾にしっかり入れましょう。
- ② 爪は短く切っておきましょう。
- ③ 手は石けんできれいに洗いましょう。
- ④ 清潔な白衣を身につけましょう。



