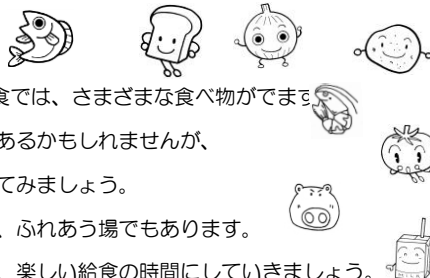




日(曜)	主食	牛乳	おかず	おもな ざいりょう				栄養価	
				赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	調味料そのほか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11(水)	むぎごはん のりつくだに		とりにくのたつたあげ はるやさいのみそしる いちごゼリー	とりにく・のり あずき・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・もちごめ・じゃがいも こんにやく・いちごゼリー あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん かぶ・ふき	あかみそ かつおぶし	648	24.3
2～6年生給食スタート!! 新しいクラスでの給食が始まります♪春に旬をむかえる「ふき」や「かぶ」を使ったみそ汁といちごゼリーで春を感じてください♪									
12(木)	ナポリタン スパゲッティ		フライドポテト かいそうサラダ	ハム チーズ・かいそう ぎゅうにゅう	スパゲッティ・じゃがいも ごま・ごまあぶら あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・マッシュルーム だいこん・きゅうり・もやし	しろワイントマケチャップ こしょう・ウスターソース す・しょうゆ	588	21.7
13(金)	むぎごはん		かじょうどうふ はるさめサラダ	ぶたにく なまあげ・ハム ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・ごまあぶら はるさめ・でんぶ あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・もやし ほししいたけ・たけのこ・キャベツ しょうが・にんにく・きゅうり	さけ・あかみそ・トウバンジャン しょうゆ・パイタン・す	630	26.0
16(月)	だいずいり ひじきごはん		ほきのごまみそかけ こまつなわかめサラダ	ほき・とりにく・ひじき だいず・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく ごま・ごまあぶら あぶら・さとう	にんじん・ほししいたけ こまつな・きゅうり とうもろこし	しょうゆ・しお・みりん あかみそ・す	645	24.7
17(火)	むぎごはん		はっぼうさい あげしゅうまい くきわかめのチョナムル	ぶたにく えび・いか ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・でんぶ ごま・ごまあぶら・こむぎ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・もやし・にんにく キャベツ・たけのこ・ほししいたけ チンゲンサイ・こまつな・えのきたけ	パイタン・しょうゆ・しお・こしょう ちゅうかさーブストック・す レッドペッパー パプリカパウダー	577	23.1
18(水)	ツイストパン		ハンバーグケチャップソース コーンポテト コールスローサラダ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ツイストパン じゃがいも・バター あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん キャベツ・とうもろこし きゅうり	トマケチャップ・ウスターソース しお・こしょう・す	627	21.9
1年生給食スタート!! 小学校はじめての給食は、人気のあるハンバーグです!									
19(木)	むぎごはん		とりのおちゃふうみあげ こくしょうじる ごますあえ	とりにく・とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・でんぶ ごま・ごまあぶら あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・もやし しょうが・だいこん・ごぼう こまつな・キャベツ・ほししいたけ	さけ・しょうゆ・せんちや かつおぶし・あかみそ・す	631	24.7
20(金)	むぎごはん		ししゃものなんばんづけ さつまじる きよみオレンジ	ししゃも とりにく・とうふ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・ごまあぶら こんにやく・じゃがいも あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・しょうが だいこん・ごぼう・にんにく きよみオレンジ	す・さけ しろみそ・あかみそ かつおぶし	643	23.7
23(月)	むぎごはん てづくりふりかけ		にくどうふ しおこんぶあえ	ぶたにく・ちりめんじゃこ とうふ・あおのり・こんぶ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・ごまあぶら しらたき・ごま あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ゆかり しょうが・ながねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ・かぶ	かつおぶし みりん・さけ しょうゆ	586	25.0
24(火)	こどもパン		ポテトのミートソースあえ ひじきのマリネ	ぶたにく・ひじき だいず・チーズ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・にんにく だいこん・きゅうり	コンソメトマトビューレ デミグラスソース・トマケチャップ ハヤシルウ・しお・こしょう	648	25.7
25(水)	むぎごはん		おやこに いそかあえ かわちばんかん	とりにく・たまご なまあげ・のり ぎゅうにゅう	こめ・むぎ じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん さやいんげん・しめじ・こまつな もやし・かわちばんかん	しょうゆ みりん	591	24.7
26(木)	むぎごはん		ビーンズカレー わかめサラダ ヨーグルト	ぶたにく・だいず・ひよこまめ レッドキドニー・ヨーグルト・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・じゃがいも・バター こむぎ・ごま・ごまあぶら あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・セロリー にんにく・しょうが・きゅうり キャベツ・とうもろこし・トマト	デミグラスソース・パイタン ウスターソース・カレーこ あかワイン・こしょう・す	628	25.0
27(金)	たけのこごはん		さわらのしおやき すましじる	とりにく・さわら あぶらあげ・とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら・さとう	ながねぎ・にんじん たけのこ・こまつな しめじ	さけ・しお・しょうゆ みりん・かつおぶし	580	24.2
平均栄養量 617 Kcal 24g 基準値 640 Kcal 24g								献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。	

給食がはじまります!



いよいよ11日(水)から給食がはじまります。給食では、さまざまな食べ物が出て、人によっては、好きなものや、少しにがなものもあるかもしれませんが、少しずつ食べて、食べ物の味についても勉強をしてみましょう。
給食は、クラス全員が同じ食事の時間をすごして、ふれあう場でもあります。
1年間、みんなで協力し合い、マナーを守りながら、楽しい給食の時間にしましょう。

今月のこんだてより

27日(金) たけのこごはん
鶏肉・油揚げ・たけのこの入ったまぜご飯です。給食では、具を砂糖・しょう油・みりんなどで味をつけておき、炊きあがったご飯と混ぜて作ります。
春に旬をむかえるたけのこを使うので、香りがあっておいしいですよ。

