

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
7 火	春の香りごはん 牛乳 すまし汁 豆腐の小判揚げ甘酢あんかけ	削り節(だし),油揚げ,鶏肉,鶏卵, きざみのり,牛乳,かまぼこ,干ひじき, 鶏挽肉,たらすりみ,豆腐	米,麦,砂糖,つきこんにゃく,油, でん粉,ソフトパン粉	にんじん,たけのこ,ふき,ねぎ, えのきたけ,江戸菜,干しいたけ, たまねぎ	640 kcal 27.3 g
8 水	ごはん 牛乳 春巻き きんぴらごぼう もずくスープ 	牛乳,豚肉,豚肉,鳥がら,もずく,豆腐	米,麦,油,はるさめ,砂糖,ごま油, でん粉,春巻きの皮,つきこんにゃく, 白いりごま	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮), 干しいたけ,にら,ごぼう,にんにく, ねぎ	594 kcal 18.5 g
9 木	《1年生給食開始》 スイートロールパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き ABCスープ くだもの	牛乳,ピザ用チーズ,鳥がら,鶏肉	スイートロールパン,油,バター, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,パセリ,しょうが,にんじん, キャベツ,りんご	636 kcal 28.4 g
10 金	カレーライス 福神漬 牛乳 昆布サラダ 	鶏肉,鳥がら,牛乳,塩昆布	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油, 小麦粉,ごま油,砂糖	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, 福神漬,キャベツ,小松菜	635 kcal 19.6 g
13 月	こぎつねごはん 牛乳 ぎせい豆腐 春野菜のみそ汁	油揚げ,牛乳,鶏肉ひき肉,豆腐,鶏卵, 削り節(だし),厚揚げ	米,麦,砂糖,白いりごま,油, じゃがいも	さいやいんげん,にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,小松菜,キャベツ, さやえんどう	585 kcal 27.5 g
14 火	焼きそば 牛乳 大学芋 くだもの 	豚肉,青のり,牛乳	油,蒸し中華めん,さつまいも, 砂糖,水あめ,黒いりごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし, にら,柑橘類	555 kcal 17.6 g
15 水	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン チキンハムと野菜のスープ煮	鳥がら,鶏肉,牛乳, プレーンヨーグルト,チキンハム	米,麦,バター,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, ホールコーン(缶),ピーマン,キャベツ, もやし,小松菜	606 kcal 27.7 g
16 木	シュガートースト 牛乳 ホワイトシチュー キャベツとベーコンのサラダ	牛乳,鶏肉,鳥がら,生クリーム, ベーコン	食パン,ソフトマーガリン,砂糖,油, じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム(水煮), キャベツ,きゅうり	584 kcal 20.0 g
17 金	わかめごはん 牛乳 かつお油揚げと野菜のお浸し 鶏肉とじゃがいもの煮物 くだもの	炊き込みわかめ,牛乳,油揚げ, かつお節,鶏肉,削り節(だし)	米,麦,白いりごま,砂糖,油, こんにゃく,じゃがいも	小松菜,もやし,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,さいやいんげん,柑橘類	615 kcal 23.6 g
20 月	ごはん 牛乳 魚の酢豚風 はるさめサラダ	牛乳,しいら,鳥がら	米,麦,でん粉,油,じゃがいも,砂糖, はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,ピーマン,たまねぎ, たけのこ(水煮),しめじ,キャベツ, きゅうり	651 kcal 26.6 g
21 火	ツナトースト 牛乳 キャベツと鶏団子スープ バリバリサラダ	ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鳥がら, 鶏挽肉,鶏卵	食パン,油,マヨネーズ,じゃがいも, 生パン粉,マロニー,サラダ油,砂糖	たまねぎ,レモン汁,しょうが,にんじん, たまねぎ,干しいたけ,しょうが汁, キャベツ,パセリ,きゅうり	627 kcal 28.1 g
22 水	チキンライス 牛乳 いんげん豆の田舎風スープ バランスサラダ	チキンウィンナー,鶏肉,牛乳,鳥がら, いんげん豆,干ひじき	米,麦,バター,油,じゃがいも, こんにゃく,砂糖,サラダ油	にんじん,たまねぎ,エリンギ,にんにく, キャベツ,小松菜,ホールコーン	602 kcal 23.3 g
23 木	照り焼き風フィッシュバーガー ボイルキャベツ 牛乳 ミネストローネスープ	もうか,牛乳,鳥がら,大豆	マーガリンパン,油,でん粉,砂糖, じゃがいも,マカロニ	しょうが汁,キャベツ,しょうが, にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ	577 kcal 30.6 g
24 金	鶏そぼろごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ すまし汁	鶏ひき肉,牛乳,い,削り節(だし), 昆布(だし),豆腐,カットわかめ	米,麦,油,しらたき,砂糖, 揚げ油,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,小松菜, だいこん	588 kcal 25.5 g
27 月	スパゲッティミートソース 牛乳 マセドアンサラダ	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳,いんげん 豆	スパゲッティ,サラダ油,バター, 小麦粉,砂糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム(水煮), ホールマト,きゅうり	625 kcal 24.5 g
28 火	たけのこごはん 牛乳 鯖の西京焼き けんちん汁 くだもの 	削り節(だし),油揚げ,きざみのり, 牛乳,鯖,鶏肉,豆腐	米,油,こんにゃく,さといも	たけのこ,さやえんどう,ごぼう, にんじん,だいこん,小松菜,ねぎ,柑橘類	560 kcal 28.2 g
30 木	麻婆豆腐丼 牛乳 わかめスープ ナムル 	豚肉,鳥がら,豆腐,牛乳,鶏肉, 生わかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油, 白いりごま,サラダ油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,にら, キャベツ,もやし,えのきたけ	578 kcal 25.9 g

時間内に食べ終わるようにしよう



おしゃべりにむ  
ちゅうになりすぎ  
たり、ダラダラ食べ  
たりせずに、食べる  
ことに集中しよう。



金曜日に給食当番が、白衣・帽子・袋を持ち帰り  
ます。ご家庭で洗濯・アイロンをして、月曜日に忘れずに  
持たせてください。次の児童が使います。

アイロンがけには、高温でかけることで殺菌・滅菌  
効果が期待できます。次の当番が気持ちよく使えるよ  
うご協力お願い致します。

