

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校	650	26.8

《今月の給食目標》
えいせい き
衛生に気をつけよう!

給食当番さん気を付けて!
給食当番は、クラス全員の給食を扱うので、特に清潔にすることが求められます。自分ひとりの問題ではなく、みんなのためにも給食当番は、きれいなエプロンを身につけ、しっかり手を洗いましょう。

石けんで

手を洗おう!

朝ごはんを食べて学力アップ!

朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下します。

かんたんバランス朝ごはん

8(水)	9(木)	10(金)
<p>ゴーヤーチャンプルー 牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>ごはん シカドムチ</p>	<p>マカロニサラダ 牛乳</p> <p>あげぼん ミネストローネ</p>	<p>ちゅうかサラダ 牛乳</p> <p>シュウマイ</p> <p>ごはん マーボーへちま</p>
とろふ、ポークたまごぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ふたにく	ペーコン、きなこチーズ、ぎゅうにゅう、ロースハム	とろふ、とりにく、みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう
あぶら、こめ	じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、さとう、ことう、あぶら、アーモンド、マカロニ、コッペパン	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん、こめ
キャベツ、たまねぎ、とうがんとんじん、オレンジ、しいたけ、こんにやく	キャベツ、ぎゅうりたまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、ウージパウダー	ぎゅうり、ザーサイ、しょうが、だいこん、たまねぎ、にんにく、にんじん、こんにやく、へちま、ウージパウダー、しいたけ、たけのこ
C 512 P 20.8 F 13.6	C 839 P 27.6 F 30.4	C 601 P 25.1 F 16.9

13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
<p>ちくげんに 牛乳</p> <p>てづくりたまごやき</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>チョコバナナスコーン 牛乳</p> <p>ピーンスサラダ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>スンシーイリチー 牛乳</p> <p>サーターアンダギー</p> <p>ごはん にくじる</p>	<p>シイラのもみじやき 牛乳</p> <p>切干天根のごまあえ</p> <p>ひじきごはん</p>	<p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>
とろふ、とりにく、みそ、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ヨーグルト、ペーコン	ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ、チーズ、ぎゅうにゅう、ウインナー、ロースハム、ヨーグルト	たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、こんにやく	しいら、ひじき、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく	ぎゅうにく、とりにく、ぎゅうにゅう
じゃがいも、さとう、あぶら、こめ	オリーブ油、さとう、バター、アーモンド、こむぎこ、スパゲティ、チョコレート	さとう、ことう、あぶら、こめ、こむぎこ、ホットケーキミックス	たまごなしマヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、おおむぎ、こめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、でんぷん、アセロラゼリー、こめ
こんにやく、こほう、だいこん、にんじん、ねぎ、パセリ、えのきたけ、れんこん、きぬさや、しいたけ、たまねぎ	キャベツ、ぎゅうりたまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、ピーマン、しめじ、コーン、パサ	しょうが、チンゲンサイ、とうがんとんじん、にんじん、スンシー(たけのこ)、しいたけ、こんにやく	こまつな、にんじん、パセリ、きりぼし、だいこん、えんどう、たまご、ごぼう	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、たけのこ
C 571 P 24.3 F 17.5	C 678 P 21.5 F 26	C 644 P 28.3 F 17.4	C 576 P 27.3 F 18.7	C 536 P 19.1 F 11.5

ふりかえ休日

おやこでクッキング♪

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
<p>さんまのかばやき</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>しそあえ 牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>むぎごはん おんやさい</p>	<p>すいか 牛乳</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>ごはん クーリジシ</p>	<p>あおりのポテトピーンズ 牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>わふうスパゲティ</p>	
とろふ、わかめ、もずく、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かに、まぼこ、さんま	ぶたにく、とりレバー、しらはなまめ、しろういんげん、まめ、ぎゅうにゅう	とろふ、ポークたまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく	とろふ、ポークたまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく	ペーコン、だいず、あおりのぎゅうにゅう、ヨーグルト
あぶら、さとう、でんぷん、こめ、こむぎこ	じゃがいも、バター、あぶら、おおむぎ、こめ、こむぎこ	あぶら、こめ	あぶら、こめ	じゃがいも、オリーブ油、あぶら、でんぷん、スパゲティ
キャベツ、セロリ、だいこん、ねぎ、はくさい、ゆかり	かぼちゃ、ぎゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、へちま、しめじ、ウージパウダー、プロックリ、カリフラワー、コーン、すいか	キャベツ、こまつな、とうがんとんじん、にんじん、もやし、しいたけ、ウージパウダー、プロックリ、カリフラワー、コーン、すいか	キャベツ、こまつな、とうがんとんじん、にんじん、もやし、しいたけ、ウージパウダー、プロックリ、カリフラワー、コーン、すいか	たまねぎ、にんじん、にんにく、しめじ、エリンギ、パイナップル、みかん、もも
C 611 P 24.5 F 21.4	C 1332 P 33 F 18.8	C 545 P 25.1 F 15.4	C 600 P 22.7 F 21	

27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
<p>デークニーイリチ 牛乳</p> <p>ししゃものしおやき</p> <p>ごはん ゆしどうふ</p>	<p>だいかくいも 牛乳</p> <p>わかめスープ</p> <p>ひやしちゅうか</p>	<p>ごぼうサラダ 牛乳</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>ガーリックトースト</p>	<p>ホキのみそヨヨやき 牛乳</p> <p>バナナ アーモンドあえ</p> <p>うつつんライス</p>	<p>びわ 牛乳</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん たまごスープ</p>
とろふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ちきあぎ、ししゃも	とろふ、わかめ、たまご、ぎゅうにゅう、ロースハム	ツナ、しらはなまめ、しろういんげん、まめ、あさり、ぎゅうにゅう、だっし、ふんにゅう、ペーコン	ホキ、とり、にんじん、もやし、ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうゆ、たまご、ぎゅうにゅう、ぶたにく
あぶら、こめ	水あめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん、ごま、さつまいも、めん	じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、バター、あぶら、ごま、こむぎコッペパン	たまごなしマヨネーズ、さとう、あぶら、アーモンド、こめ、乳なしマーガリン	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん、こめ、こむぎこ
だいこん、にんじん、ねぎ、さやいんげん	ぎゅうり、にんじん、ながねぎ、もやし	さやいんげん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ウージパウダー、にんにく、こほう	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、コーン、マッシュルーム、バナナ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、たけのこ、びわ
C 557 P 28.8 F 15.1	C 616 P 21.1 F 18.4	C 608 P 21.5 F 25.1	C 591 P 23.6 F 17.4	C 553 P 20.3 F 15.2

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。