



日曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
		きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
11 水	～給食スタート！おはしセットを忘れずに～ せわりソフトドッグパン ぎゅうにゅう ポイルドウィンナーソーセージ(2本) やさしいスープ いちご(2こ)	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ ぶたにく	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんにく いちご	587	21.4
12 木	<入学・進級お祝いデザート> ごはん ぎゅうにゅう むししゅうまい(2こ) ワンタンスープ おいおいゼリー	ごはん こむぎこ でんぷん ワンタン あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たら えび たまご	たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ もやし めんま ねぶかねぎ ほししいたけ	572	19.6
13 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ あおのりポテト オレンジ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず あおのり	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ たら ほししいたけ しょうが にんにく オレンジ	639	20.4
16 月	バターロールパン ぎゅうにゅう クリームシチュー キャベツのカレーソー デザート	バター パン じゃがいも あぶら こめこ クリーム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ とうもろこし	702	24.8
17 火	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いかてんぷら(しょうゆ)	ごはん あぶらふ じゃがいも あぶら さと う こむぎこ でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん さやえんどう たまねぎ	670	24.4
18 水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ミートボールスープ ペンネのトマトソースに	パン ジャム パンこ でんぷん あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん こまつな はくさい ほししいたけ しょうが にんにく トマト(缶)	584	22.5
19 木	ごはん ぎゅうにゅう かつおとまめのちゅうかいだめ みそしる	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがい も	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ たけのこ にんにく ねぶかねぎ	620	25.9
20 金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー はるさめスープ きよみ	ごはん あぶら さと う でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな はくさい きよみ	567	21.8
23 月	パンキンパン ぎゅうにゅう にこみうどん だいずとこざかなのまるごとあげ あまなつみかん	パン うどん あぶら でんぷん ごま さと う	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	かぼちゃ にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ ほししい たけ なつみかん	603	24.7
24 火	ごはん ぎゅうにゅう しおざけ きりぼしだいこんのいりに わかめじる	ごはん あぶら さと う じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ	578	27.6
25 水	<カツサンドにしてたべよう！> よこわりまるパン スライスチーズ ぎゅうにゅう とんかつ(ソース) ABCスープ	パン でんぷん さと う マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	701	29.7
26 木	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに だいがくいも	ごはん あぶら さと う でんぷん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく うずらたまご のり	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	648	19.9
27 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツカクテル	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ゼリー さと う	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく ハイアプル(缶) もも(缶) りんご(缶)	608	17.6

今月の給食目標
準備や後片付けの方法を身につけよう

* 印は、スプーンもあつたほうが食べやすいこんだてです。
* はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。
* 献立内容は、変更することがあります。

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

1ねんせいとくべつこんだて

11日(水) ※11～13日
パンキンパン ぎゅうにゅう ウィンナー
ソーセージ(2本) いちご(2こ) 特別こんだて

12日(木) ※16日～
ココアパン ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ) ゼリー 通常給食スタート

13日(金)
しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう
マーボーとうふ オレンジ

★保護者の方へおねがい★

- 給食で使うはしやスプーンは、毎日きれいに洗って持たせてください。
- 給食当番が回ってきたら、終了後、給食着を金曜日(その週の最後の日)に持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをして、次の月曜日(翌週の最初の日)に持たせてください。

