



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もとになる	おもにからだのちょうしきをとのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	月		給食なし				
2	火		給食なし				
3	水	こめこパン	パン こめこ	ぎゅうにゅう		431	17.7
4	木	ソフトパン	パン	ぎゅうにゅう		446	14.8
5	金	こめこげんまいハニーパン	パン こめこ はちみつ	ぎゅうにゅう		424	18.0
8	月	コッペパン ウィナーのトマトソースかけ コーンシチュー おいおいデザート	パン さとう じゃがいも パター クレープ	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ ベーコン チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ	753	25.1
9	火	<b>わかめごはん</b> とうふハンバーグのやさしいあんかけ キャベツのみそしる パインアップルかん	ごはん パンこ あぶら さとう でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう とうふ たまご とり あぶらあげ	たまねぎ にんじん さやえんどう たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ えのきたけ パインアップル(缶)	601	20.8
10	水	<b>ごはん</b> メンチカツ ワンタンスープ アセロラゼリー	ごはん パンこ あぶら こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ ほししいたけ	652	20.4
11	木	くろしよくパン えびフライ コーンポテト キャベツとベーコンのスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう えび ウィナーソーセージ	とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ	657	23.0
12	金	<b>ごはん</b> のりのつくだに さばのてりやき はっとじる	ごはん さとう こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう のり さば とり	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	652	26.3
15	月	小コッペパン むししゅうまい ソースやきそば あんにんどうふ	パン こむぎこ でんぷん ちゅうかめん あぶら セリー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ しょうが にんじん ピーマン キャベツ もやし レモン みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	636	23.4
16	火	<b>ごはん</b> あじつけのり ほっけのしおやき にくじゃが	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり ほっけ ぶたにく	にんじん さやえんどう たまねぎ	661	24.8
17	水	<b>あぶらふどん</b> (ごはん・あぶらふのたまごとじ) スタミナうーめん オレンジ	ごはん あぶらふ さとう うーめん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース もやし ねぎ いら オレンジ	647	25.5
18	木	まるパン ホキフライ にくだんごいりはるさめスープ パインアップル	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とり	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ ほししいたけ パインアップル	663	26.0
19	金	<b>ビビンバ</b> (むぎごはん・やきにく・ナムル) わかめスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	631	24.5
22	月	小ココアパン グリーンアスパラガスとベーコンのスパゲティ ふわふわたまごスープ メロン	パン スパゲティ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	にんじん たまねぎ アスパラガス とうもろこし パセリ メロン	635	22.9
23	火	<b>ごはん</b> かつおとだいたいのあまず にらとたまごのみそしる グレープフルーツ	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお だいたい たまご とうふ	しょうが たまねぎ いら にんじん ねぎ グレープフルーツ	694	29.6
24	水	<b>ごはん</b> はっぼうさい もやしのちゅうかあえ さくらんぼ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	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 もやし さくらんぼ	659	25.1
25	木	小こめこパン ちゃんごうどん ごぼうとにぼしのパリパリあげ ヨーグルト	パン こめこ あぶら ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう だいたい かたくちいわし とり ちくわ あぶらあげ ヨーグルト	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	605	29.2
26	金	<b>むぎごはん</b> マイルドカレー だいこんサラダ フルーツポンチ	ごはん おおむぎ バター じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし きゅうり みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	693	21.6
29	月	しよくパン いちごジャム とりにくのマーマレードやき チーズいりポトフ	パン ジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とり ウィナーソーセージ チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ	649	29.8
30	火	<b>ピリからどん</b> (ごはん・ピリからどんのく) あさづけ とうふスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうふ やきぶた	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり はくさい	638	26.8

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。

### ★おうちのかたへ★

- 給食開始の3日間は、**パンと牛乳のみの簡易給食**となります。  
**足りないと思う場合は、おかずを持参することができます。**
- 給食当番の白衣は、その週の給食当番にあたった児童が、金曜日に持ち帰ります。きれいに洗って、アイロンを掛けて月曜日に持たせてください。  
アイロン掛けは、**殺菌を目的**としておりますので、御協力をお願いいたします。

### 《今月の給食目標》

【20回】

- 衛生に注意して食事をしよう
- 丈夫な歯と骨をつくる栄養素を知ろう



本校3・4年生の1回あたりの 学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1~32.5g