



1がつのよていこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年んの エネルギー (kcal)
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	
11	木	ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのピリからいため かぶとあぶらあげのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ にんにく かぶ ねぎ	630
12	金	小きんときまめパン ちゃんこうどん だいでいとこぎかなのまるごとあげ	まめ パン うどん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ だいでい にぼし	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	624
15	月	ごはん さばのみそに けんちんじる ぼんかん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぼんかん	613
16	火	コッペパン とりにくのこうそうやき おおむぎいりミネストローネ フルーツカクテル	パン あぶら おおむぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいでい	にんにく キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ もも(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)	625
17	水	チキンカレー(むぎごはん) こんにやくとしなちくのいりに	ごはん おおむぎ じゃがいも バター あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト(缶) めんま	590
18	木	ごはん はつぼうさい むししゅうまい パインアップル(かんづめ)	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご とりにく	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ しょうが パインアップル (缶)	636
19	金	コッペパン いちごジャム ポークビーンス ふわふわたまごスープ	パン あぶら パンこ ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいでい ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	608

22～26日 給食週間「国際姉妹都市を知ろう」

22	月	宮城県 ごはん ささかまのいそべあげ うーめんじる ずんだもち	ごはん こむぎこ あぶら うーめん しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり とりにく あぶらあげ	にんじん なす ねぎ ほししいたけ えだまめ	709
23	火	フランス・レンヌ市 しよくパン ポテトコロッケ ふゆやさいのポトフ スライスチーズ	パン じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん かぶ ブロッコリー	683
24	水	給食がはじまったころ しそごはん あじつけのり さけのしおやき あさづけ ぶたじる	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう のり さけ ぶたにく とうふ	しそ かぶ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	553
25	木	韓国・光州広域市 ごはん チャプチェ トックいりキムチスープ	ごはん はるさめ ごま あぶら もち	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いら ほししいたけ はくさい	648
26	金	アメリカ・リバサイド市 まるパン ハンバーグのトマトソースかけ せんキャベツ いんげんまめのミルクスープ	パン パンこ でんぶん さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん	618
29	月	ごはん さばのごまだれかけ こまつなのみそしる いよかん	ごはん ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ にぼし	こまつな ねぎ いよかん	604
30	火	ソフトパン とりにくとマカロニのクリームに だいこんサラダ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	だいこん とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	614
31	水	ごはん にくみそおでん ごまあえ	ごはん さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ちくわ さつまあげ こんぶ	にんじん だいこん こまつな もやし	565

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 印は、スプーンもあつ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。

～今月の給食目標～

- 感謝の気持ちを持って食事しよう
- 日本の文化を知ろう



お知らせ

- 16日 4の1 調理実習のため給食ありません。
- 26日 ひまわり 校外学習のため給食ありません。

詳しくは、学級だより等でご確認ください。

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 639kcal
- ・たんぱく質 25.6g



日

小学校

えいようか

たんぱく
しつ (g)

23.3

26.8

24.1

26.8

19.2

24.6

26.8

29.8

24.5

27.0

24.8

26.3

24.6

24.2

21.7