



日曜日	こんだてめい	お も な 食 品			3・4年生の えいようか エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
		あかの食品 (おもに血や骨や筋肉になる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整える)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)			
1 火	しょくパン チョコレートクリーム ジャーマンポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	パセリ にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい しいたけ	パン ジャがいも はるさめ こめあぶら	620	20.6	
2 水	わかめごはん すきやき だいがくいも	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく やきとうふ	にんじん しゅんぎく はくさい まがりねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも ごま こめあぶら	659	22.7	
3 木	ごはん やきのり とりぞぼろ きゅうりのちゅうかづけ かきたまじる ひなあられ	ぎゅうにゅう のり とりにく けいらん だいず とうふ	にんじん ほうれんそう ながねぎ しいたけ きゅうり	ごはん ごま ごまあぶら	618	26.8	
4 金	6年生のリクエストメニュー	おたのしみに			634	26.0	
7 月	むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ	にんじん たまねぎ みかん パインアップル もも	ごはん おおむぎ ジャがいも こめあぶら	664	20.5	
8 火	ミルクパン ごもくうどん ごまだんご きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	にんじん こまつな ながねぎ しいたけ きよみオレンジ	パン うどん しらたまもち ごま	643	23.8	
9 水	ごはん ふりかけ キムチスープ あかうおのしょうがやき パインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお とうふ	にんじん なら だいこん はくさい ながねぎ パインアップル	ごはん	603	27.1	
10 木	ごはん なっとう にくじゃが ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なっとう	にんじん さやえんどう ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	ごはん ジャがいも こめあぶら	658	25.1	
11 金	しょくパン いちごジャム うずらたまごのクリームに コールスロー	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	パン ジャがいも マーガリン	633	24.1	
14 月	ごはん てりやきハンバーグ ワンタンスープ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ もやし しなちく ながねぎ しいたけ いちご	ごはん でんぶん ごま	624	24.1	
15 火	卒業・進級おいおい どっちメニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム チーズ	にんじん パセリ セロリー たまねぎ キャベツ	パン ジャがいも こめあぶら			
16 水	4年生・6年生のみきゅうしょく						

※牛乳は毎日つきます。
※はしやスプーンは、きれいに洗ったものを
わすれないようにしましょう。

今月の給食目標

・給食の反省をしよう

15日(火)
どっちメニューです。

ツイストパン } ぜんいん
ぎゅうにゅう } おなじ
やさいスープ }

ハムチーズフライ } どちらかを
とりにくのたつたあげ } えらびます

プリン } どちらかを
アップルゼリー } えらびます

食生活をふり返るう♪

この1年間、健康によい食事のとり方を身につけることができましたか？
みなさんの食生活をふり返ってみましょう！

栄養のことを考えながら、食事をするこ
ができたかな？



一口30回よくかんで
食べたかな？



自然の恵みや、
食事に携わる人々に、
感謝して食べたかな？

衛生面に気をつけて、
準備や後片付けが
できたかな？



朝ごはんを、毎日きちんと
食べてきた
かな？



・できていなかったところは、気をつけていきましょう。