

日 曜	お ほ し の 日	献立名		主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	
				赤	黄	緑	たんぱく質 (g)	
				からだをつくる	はたらく力のもと	からだの調子を整える		
12	○	 せきはん・ごましお	 牛乳	進級お祝い給食 さわらのしおこうじやき けんちんじる おいわいだんご	牛乳 さわら とうふ	せきはん ごま しおこうじ こんにやく あぶら じゃがいも てぼうまめ さとう じょうしんこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	592 24.6
13	○	 ごぼうナッツごはん	 牛乳	ホキのたつたあげ ごまあえ	牛乳 とりにく ホキ	こめ もちごめ しらたき さとう あぶら ごま かたくりこ カシューナッツ	ごぼう にんじん こまつな もやし キャベツ	601 24.8
14		 はちみつパン	 牛乳	ポークビーンズ こまつなとわかめのサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいち チーズ わかめ	はちみつパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト ピース しょうが こまつな きゅうり コーン	583 24.5
17		 むぎごはん	 牛乳	なまあげとうずらのあまず はるさめサラダ きよみオレンジ	牛乳 なまあげ ぶたにく うずらたまご ハム	むぎめし さとう あぶら こんにやく ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ たけのこ チンゲンサイ しいたけ トマト きゅうり もやし きよみオレンジ	638 23.3
18	○	 むぎごはん ・てっかみそ	 牛乳	にくじゃが おひたし	牛乳 ぶたにく だいち	むぎめし あぶら さとう じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん ピース こまつな キャベツ もやし	635 23.5
19		 ツイストパン	 牛乳	1年生給食開始・旬の献立(はるやさい) はるやさいのクリームに コーンサラダ いちご	牛乳 とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ	ツイストパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス たもぎたけ きゅうり コーン いちご	622 23.2
20		 オレンジライス	 牛乳	アジフライ こんにやくサラダ	牛乳 ハム あじ	こめ パター あぶら パンこ こむぎこ こんにやく さとう ごま	たまねぎ にんじん コーン えだまめ みかん トマト だいこん きゅうり	589 23.1
21	○	 むぎごはん・ごまこんぶ	 牛乳	じゃがいものそぼろに ゆかりあえ	牛乳 こんぶ ぶたにく ひよこまめ	ごはん さとう じゃがいも あぶら かたくりこ ごま	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	614 21.9
24	○	 ぶりんめし	 牛乳	九州地方の郷土料理 きびなごかりかりあげ さつまじる	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ きびなご	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも こむぎこ こんにやく かたくりこ	だいこん ごぼう にんじん しめじ こまつな ねぎ しょうが	603 22.9
25		 むぎごはん	 牛乳	旬の献立(かわちばんかん) マーボードウフ ナムル かわちばんかん(かんきつのだもの)	牛乳 とうふ ぶたにく	むぎめし あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし ほうれんそう かわちばんかん	587 24.8
26	○	 たけのこごはん	 牛乳	旬の献立(たけのこ) さばのたつたあげ かきたまじる	牛乳 とりにく あぶらあげ さば とうふ たまご	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ きぬさや ねぎ しめじ こまつな しょうが	634 26.3
27		 こどもパン	 牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ポテトサラダ きよみオレンジ	牛乳 とりにく ぶたにく	こどもパン さとう じゃがいも あぶら パンこ	トマト にんじん きゅうり コーン しょうが たまねぎ きよみオレンジ	563 20.5
28		 ポークカレー	 牛乳	お誕生日給食 うずらのたまご かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく チーズ うずらたまご かいそう	むぎめし じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら ごま かんてん かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト きゅうり だいこん コーン	700 23.8

* 献立は天候や納品状況などの都合により、変更になることがあります。ご了承ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新学期がスタートしました。給食は12日(水)から始まります。1年生の給食は、19日(水)から始まります。友達といっしょに楽しく食べるなかで、正しい食事のマナーを身につけ、好き嫌いをなくしていくようにしましょう。

給食室一同、安全な給食の提供を心がけていきますので、1年間よろしくお願ひします。

★丸印が付いている日には、箸を持たせていただきますよう、お願ひします★

昨年度はお箸の忘れ物がとても多かったです。お箸を忘れやすい人は、毎日持ってくるようにしましょう！お箸の練習のために持ってくるのもおすすめですよ！