

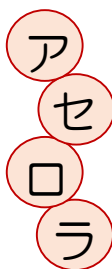
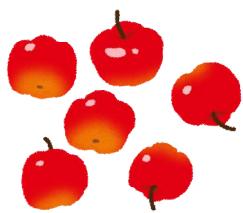


日	曜日	しゅ主 しょく食 きゅうの牛乳	おかす	ちやく肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	ねつちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	そぼろごはん 牛乳	かつおカツ かきたまスープ かしわもち	牛乳 ぶたにく かつお とりにく たまご かまぼこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ もち	しょうが にんじん ごぼう たけのこ えだまめ チンゲンサイ	690	30.5
7	木	きなこあげパン 牛乳	たれつきにくだんご② 3しょくサラダ ハートいっぱいミネストローネ	牛乳 ぶたにく ベーコン きなこ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも たまねぎドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ にんにく トマト	600	22.3
8	金	ごはん 牛乳	あじつきチキンカツ きりぼしだいこんのカレーきんぴら はるやさいのみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんにく ごぼう にんじん ごぼう だいこん しらたき たまねぎ なめこ きゃべつ ねぎ	654	25.4
11	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 しょうろんほう② だいずもやしナムル	牛乳 ぶたにく とうふ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ だいずもやし こまつな	641	22.5
12	火	きむたくごはん 牛乳	あじフライ とうふとたまごのスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく アジ とうふ たまご とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ セリー	たくあん キムチ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ アセロラ	665	27.2
13	水	じごなうどん 牛乳	きつねうどんのしる いかのてんぷら こまつサラダ	牛乳 あぶらあげ とりにく イカ ツナ	うどん さとう あぶら	にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ こまつな きゃべつ とうもろこし	686	30.5
14	木	コッパン 牛乳	スラッピージョー しろみさかなのフリッター② ポトフスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たら ウィンナー チーズ	パン あぶら はくりきこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	610	28.4
15	金	ごはん 牛乳	キーマカレー ごぼうサラダ ひとくちチーズ	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ごま ごまドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう レンコン きゅうり とうもろこし	699	25.9
18	月	わかめごはん 牛乳	たけのこのうまに ほうれんそうのいそかあえ しろこまつくね②	牛乳 とりにく さつまあげ のり とりにく わかめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たけのこ にんじん いんげん ほうれんそう もやし	598	25.6
19	火	はちみつパン 牛乳	とりにくのハーブやき あおりのポテト ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン こなチーズ あおりの	パン オリーブオイル ばんこ じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ	629	32.8
20	水	ごはん 牛乳	にくじゃが さいのくになっとう しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく なっとう しおこんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ いんげん にんじん しらたき きゃべつ こまつな	595	23.4
21	木	しょくばん ☆いちごジャム 牛乳	クラムチャウダー ウィンナーケチャップ グリーンサラダ	牛乳 あさり ベーコン ウィンナー	パン じゃがいも バター はくりきこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー えだまめ	633	23.7
22	金	ごはん 牛乳	ビビンバのぐ いかのチヂミ トックスープ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ イカ	ごはん ごまあぶら さとう はくりきこ トック	しょうが にんにく にんじん キムチ だいずもやし ほうれんそう ねぎ えのき	652	29.6
25	月	ごはん 牛乳	さばのしょうがやき くきわかめのサラダ とんじり	牛乳 サバ くきわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん じゃがいも わふうドレッシング	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	651	27.5
26	火	ごはん 牛乳	メンチカツ ☆ちゅうのうバックソース パンパンジーサラダ たんたんふうスープ	牛乳 ぶたにく ささみ	ごはん ごまあぶら はるさめ パンパンジードレッシング	きゃべつ だいずもやし にんじん にんにく しょうが もやし ニラ ねぎ	594	22.3
27	水	ちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメンのスープ はるまき もやしのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら はるまきのかわ ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん メンマ こまつな もやし	662	24.5
28	木	こどもパン 牛乳	BBQソースハンバーグ イタリアンサラダ マカロニスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	パン さとう マカロニ じゃがいも イタリアンドレッシング	たまねぎ しょうが にんにく りんご パプリカ ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん	603	23.5
29	金	ごはん 牛乳	ホイコーロー あげぎょうざ② はるさめスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ きょうざのかわ ごまあぶら	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ チンゲンサイ	616	24.3

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。



アセロラのき



アセロラはフルーツのひとつです。
ビタミンC(シー) がレモンの30倍もあるため、『ビタミンCのおうさま』とよばれています。
ビタミンCは、かぜをひきにくくするはたやきやたいようのひかりでポロポロになったはだをきれいにしてくれます。
5がつにはじめてしゅうかくされるため、5がつ12にちがアセロラのひになりました。

まずはひとくち!



きゅうしょくは、すきなもの・きれいなもの・はじめて食べるものなどいろいろなものができます。
とくにはじめて食べるものは(どんなあじがするんだろう...) (おいしくないかもしれない...) とふあんになりますよね。
しかしたべてみると、いがいとおいしかったりおもしろいしょっかんだったりと、あたらしいであいもあります。
そしてみなさんのカラダがせいちょうするように、まえはにがてだったものがたべることができるなど『みかく』もせいちょうします。
きゅうしょくはすべてたべてバランスのいいしょくじになるようにつくられています。
ぜひ『まずはひとくち!』をあいことばに、にがてなものにちょうせんしていきましょう!!

