



日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品				エネルギー kcal		
			主にからだをつくる		主にからだの調子を整える			主にエネルギーになる	
			赤色の食品		緑の食品			黄色の食品	
1	水	焼き肉丼 <small>やにくどん</small> 焼き肉丼の具 <small>やにくどん</small> あお青のりポテト フルーツポンチ ぎゅうじゅう牛乳	豚肉 高野豆腐	人参 にはら	玉ねぎ なしにんにく 生姜 白菜 もやし	米 なたね油	たんばく質 22.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g		
2	木	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ <small>いそべあ</small> ひよこ豆のサラダ <small>ひよこ</small> かしわ柏もち <small>かしわ</small> ぎゅうじゅう牛乳	鶏肉 竹輪 ツナ ひよこ豆	人参 小松菜 トマト	生姜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	うどん 小麦粉 澱粉 砂糖 かしわもち	なたね油 なたね油 なたね油	エネルギー 618 kcal たんばく質 26.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	
3	金	けん ぼう き ねん び 憲 法 記 念 日							
6	月	こ ど も の ひ ふ り 振 替 休 日 こどもの日 振り替え休日							
7	火	ハヤシライス <small>ごはん</small> ハヤシライスソース キャロットサラダ ヨーグルト ぎゅうじゅう牛乳	豚肉 ハム	生クリーム 人参 小松菜	トマト キャベツ コーン	米 小麦粉 砂糖	なたね油 バター 食塩相当量 1.9 g		
8	水	ツナコーントースト ワンタンスープ ハンサンスー ひとくち一口みかんゼリー ぎゅうじゅう牛乳	ツナ 豚肉 鶏糸卵 焼き豚	人参 小松菜 人参	コーン 玉ねぎ 生姜 長ねぎ もやし しなちく きゅうり	食パン わんだんの皮 澱粉 砂糖 春雨 砂糖 みかんゼリー	マヨネーズ ごま油 ごま油 なたね油	エネルギー 584 kcal たんばく質 22.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.8 g	
9	木	ごはん カツオのピリットジャン あつあ厚揚げのカレー煮込み ミニトマト ぎゅうじゅう牛乳	かつお 生揚げ 豚肉		生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ ミニトマト	米 澱粉 小麦粉 砂糖 なたね油	たんばく質 30.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g		
10	金	ハムピラフ こまつな小松菜のキッシュ ケチャップソース クリームコーンスープ ニューサマーオレンジ ぎゅうじゅう牛乳	ハム 卵 おから 豆腐	チーズ 牛乳 生クリーム 小松菜	人参 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ	米 バター 砂糖 米粉 ニューサマーオレンジ	なたね油 バター バター 食塩相当量 2.5 g		
13	月	ちゅうかどん中華丼 <small>むぎ</small> あげぎょうざ <small>あげ</small> こまつなきりぼしだいこん小松菜と切干大根のサラダ ミルク用ココア <small>ミルク</small> ぎゅうじゅう牛乳	豚肉 いか うずら卵 豚肉 ツナ	人参 チンゲン菜	白菜 玉ねぎ 竹の子 しいたけ 長ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 切干大根	米 麦 澱粉 ごま油 ごま油 ココア液体	たんばく質 23.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g		
14	火	ごはん さばの煮付け 五目きんぴら なめこの味噌汁 あじっ味付け海苔 <small>あじっ</small> ぎゅうじゅう牛乳	鯖 ベーコン さつま揚げ 豆腐 油揚げ	人参 わかめ ほうれん草	生姜 ごぼう 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たんばく質 28.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g		
15	水	スパゲッティー ミートソース コールスロー おから抹茶ケーキ ゆでそら豆 <small>ゆで</small> ぎゅうじゅう牛乳	豚肉 おから 豆乳 小豆	チーズ 人参 バセリ トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティー オリーブオイル なたね油 砂糖 小麦粉 米粉 砂糖 なたね油	エネルギー 718 kcal たんばく質 29.4 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g		
16	木	ごはん チーズ納豆 新じゃがのそぼろ煮 りんご ぎゅうじゅう牛乳	納豆 豚肉	チーズ 青のり 人参 いんげん	長ねぎ 生姜 しいたけ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	たんばく質 24.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g		
17	金	ごはん かじら豆腐 <small>かじら</small> ごま酢和え ぶどうゼリー ぎゅうじゅう牛乳	豚肉 生揚げ わかめ	人参 にはら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 竹の子 もやし ぶどうジュース	米 砂糖 澱粉 砂糖 ゼリーの素	なたね油 ごま油 ごま油 ごま 食塩相当量 2.0 g		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

Main menu table with columns for date, main food, and energy/nutrient values. Includes callouts for '1年生グリーンピース さやむき' and '運動会応援献立'.

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ふたをしようしています。



栄養価の月平均値

Box with '今月の目標' and '「マナーを考えて食事をしよう」' with a pig icon.

給食だより

食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をびんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。



©少年写真新聞社2024

運動会練習が始まります。朝ごはんは、しっかりと食べてきましょう！

給食人気メニューから【ABCスープ】

- 材料(4人分)● サラダ油 小さじ1 鶏肉 70g 酒・塩・こしょう 少々...

- 作り方● ①鶏肉は、酒・塩・こしょうで下味をつける。②にんじんは、いちよう切り、玉ねぎ・じゃがいもは角切り...

Table with monthly average nutrition values: Energy 613 kcal, Protein 26.2g, Fat 20.4g, Salt 2.2g.