



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)			
			おもにからだを つくる赤のたべもの	おもにからだのちようしを とどめる緑のたべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のたべもの					
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンチュー フレンチサラダ チョコクレープ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり トマト	こめ じゃがいも さとう クレープ	あぶら	658	18	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのマヨコーンやき むしキャベツ みそけんちんじる	あかうお とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし きゅうり だいこん こんにゃく	こめ	ノイグ マネズ	617	27
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ユイミタン こざかな	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん にら ねぎ	しょうが たまねぎ ちやし きゅうり とうもろこし はくさいキムチ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	648	29
15	水	パン チョコクリーム ぎゅうにゅう クリームシチュー キラキラフルーツポンチ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みかん リンナップル もも ナタデココ	パン じゃがいも レモンゼリー チョコクリーム		713	22	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ひじきのサラダ チーズ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ とうもろこし きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	653	29
17	金	ごはん ぎゅうにゅう きびなのフライ ほうれんそうのごまあえ 4がつのみそじる	きびなの あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい はくさい きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	621	22
20	月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが プロッコリーのサラダ あじつかけり	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん プロッコリー	たまねぎ こんにゃく きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノイグ マネズ	641	20
21	火	スタミナぶたどん ぎゅうにゅう パンパンジー	ぶたにく あぶら あげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ ちやし きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	608	28
22	水	パン のむヨーグルト とりからレモン プロッコリー ABCコンソメスープ プリン	とりにく ベーコン	のむヨーグルト	プロッコリー にんじん	しょうが レモン たまねぎ きゅうり	パン でんぷん さとう プリン マカロニ じゃがいも	あぶら	719	24
23	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー コールスローサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	しょうが たまねぎ しめじ りんご きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノイグ マネズ	657	20
24	金	ごはん ぎゅうにゅう まごわやさしいにもの かきたまじる かつおぶりかけ	とりにく だいす ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こんぶのり	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	615	24
27	月	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ヨーグルト	とりにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	いんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう さつまいも	あぶら	668	26
28	火	ピタパン ぎゅうにゅう やきそば あげぎょうざ ミニオムレット	ぶたにく あげはん ぎょうざ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ ちやし きゅうり	ピタパン ちゅうかめん てんかす ミニオムレット	あぶら	677	26
30	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ホキのてりやき きゅうりのすのもの げんきじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ あぶらあげ みそ	わかめ しらすほし	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり たまねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま	572	24

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

**学校給食から** こんにちは **今年度もよろしくお願いたします**

今年度14人の調理員と栄養教諭で安心、安全、そして、おいしい給食づくりに努めてまいります。給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろんですが、消耗品費、光熱水費、人件費などもあります。今年度は、食材費も公費から賄われ、児童の給食費は無償になっています。

## 学校給食の目標

- 適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。
- 食べることの大切さや喜びを知る。
- 給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。
- 毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。
- いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。
- 他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。
- 食を通して地球の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。