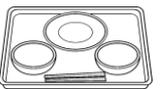


メニュー	からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		調味料	エネルギー (kcal)		
	1群 (たんぱく質)	2群 (むきしつ)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (たんぱく質)	6群 (しじつ)		小	中	
	とりにく だいす ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ れんこん だいこん きゅうり	ハム ごま あぶら	しょうゆ あかり ソース こめず		554	853	
1日 (月)	むぎごはん チキンカレー だいこんサラダ かたねきチーズ	とりにく だいす ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ れんこん だいこん きゅうり	ハム ごま あぶら	しょうゆ あかり ソース こめず	554	853	
2日 (火)	しよくパン さかなのオーロラフライ えいようきんぴら やさいスープ みかん	たら かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく ごぼう しらたき れんこん えだまめ もやし キャベツ みかん	パン こむぎこ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら こま	しょうゆ ガチャップ コンソメ	536	810
3日 (水)	ちらしずし なのはないため さわにわん ひなあられ	サケフレーク たまご こうやとうふ かつおだし あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん なのはな	えだまめ しじたけ ごぼう ぶかねぎ	こめ さとう ひなあられ	ごまあぶら	しょうゆ こめず みりん	530	843
4日 (木)	ごはん とりのマーメイドやき やさいのじゃこあえ もずくたまごスープ りんご	とりにく たまご とうふ かつだし	ぎゅうにゅう しらす もずく こんぶだし	にんじん こまつな	マーメイド にんにく しょうが キャベツ きゅうり えのき みずな りんご	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら こま	しょうゆ こめず みりん	537	838
5日 (金)	ごはん きのごあげだしどうふ ブロッコリーのごまあえ のっぺいじ	とうふ かつおだし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ブロッコリー	だいこん しめじ えのき だいこん ごぼう こんにやく ぶかねぎ	こめ でんぶ さとう さといも	あぶら こま	しょうゆ みりん	490	781
8日 (月)	ごはん ごもくそぼろどん こまつなのおひたし せちばるちゃムース	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご かつおぶし ぶたにく せらチン	ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん こまつな	こんにやく しじたけ グリンピース しょうが コーン	こめ さとう さといも	あぶら	しょうゆ みりん	548	840
9日 (火)	とりめし ししゃもいそフライ キャベツのごまあえ ミニごとうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの わかめ あごだし	にんじん こねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにやく しじたけ キャベツ	こめ さとう こむぎこ うどん	あぶら こま	しょうゆ みりん	526	856
10日 (水)	コッペパン ほうれんそうおからキッシュ れんこんサラダ オニオンスープ ゆめのかいちご	おから ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ れんこん コーン きゅうり にんにく いちご	パン じゃがいも	バター ごまドレ	コンソメ	545	823
11日 (木)	ごはん タラのなんばんづけ ごぼうサラダ じゃがいものみそしる	たら かつおだし こめみそ	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん ビーマン	たまねぎ しじたけ ごぼう きゅうり コーン ぶかねぎ	こめ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ こま	しょうゆ こめず	518	771
12日 (金)	ごはん ちくわのしょうゆいため しおこんぶあえ けんちんじる なっとう	ちくわ とうふ あぶらあげ かつおだし なっとう	ぎゅうにゅう あおりの しおこんぶ こんぶだし	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ぶかねぎ ごぼう	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	しょうゆ	508	752
15日 (月)	ごはん あつあげとだいこんのみそに ごしよこあえ パナナ	あつあげ ぶたにく こめみそ カニらうかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たけのこ ごぼう えだまめ しょうが もやし しめじ パナナ	こめ さとう	ごま	しょうゆ みりん	529	783
16日 (火)	やしそば ブロッコリーのツナあえ かきたまじる ヨーグルト	ぶたにく イカ ツナフレーク たまご とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう あおりの わかめ こんぶだし ヨーグルト	にんじん ビーマン にら こねぎ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし えのき	ちゅうかめん じゃがいも でんぶ	あぶら マヨネーズ	しょうゆ ソース	523	762
17日 (水)	しよくパン ポークビーンズ ポテトサラダ きのごコンソメスープ	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン しめじ エリンギ まいたけ	パン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	しょうゆ コンソメ ガチャップ	526	805
18日 (木)	ごまごはん サバのしおやき カレーきんぴら キャベツのみそしる	さば とりにく さつまあげ とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう にほしだし	にんじん	ごぼう こんにやく キャベツ もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ とりがう カレーこ	522	806
19日 (金)	ごはん ブルコギ しらすナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらす わかめ	にんじん にら こまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ えのき みかん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら こま	しょうゆ みりん ちゅうかだし とりがう	503	763
22日 (月)	むぎごはん ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム レモン きゅうり オレンジ	こめ おしむぎ じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ あかり コンソメ ソース オイスター	556	842
23日 (火)	ごはん にぎかな はるやさいサラダ なめこじ	あかうお とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしだし	アスパラガス にんじん こまつな	しょうが キャベツ なめこ ぶかねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん	★	★

1年間の給食をふり返りましょう

※献立は都合により変更する場合があります。

☆こんだてしょうかい☆

①手洗いを忘れずにできましたか 	②給食の準備を協力してできましたか 	③好ききらいなく食べましたか 
④よい姿勢で食べましたか 	⑤静かに落ち着いて会食できましたか 	⑥あいさつを忘れずにしましたか 
⑦後片づけがちゃんとできましたか 	⑧はしを正しく使えましたか 	⑨残さず食べることができましたか 

☆3日(水)「ひなまつり献立」

お祝いの気持ちを込めて、ちらしずしやひなあられを提供します。

☆19日(金)「ブルコギ」

お肉は、本年度最後の「長崎和牛」を使用します。

☆22日(月)「どこの国の料理かな？」

ビーフストロガノフ、オリヴィエサラダはどこの国の料理でしょう？ ヒントは、世界で一番大きな国です。食べる前に、調べてみましょう！

☆23日(火)「セレクトデザート」

今年度最後の給食は、好きなデザートを1つ自分でセレクトします。

- A 焼きプリンタルト ★小：552kcal/22.2g 中：777kcal/30.0g
- B チョコタルト ★小：574kcal/22.2g 中：799kcal/29.8g
- C チーズタルト ★小：578kcal/22.5g 中：803kcal/30.1g