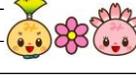




2025 こんだて よてい ひょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分量 (g)	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
ひなまつり (桃の節句)						
3 (月)	ごもくすし	こめ こめあぶら さとう	いとこんぶ あぶらあげ	にんじん しいたけ れんこん いんげん	510 19.5 14.2 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら	たまご			
	おひたし			こまつな キャベツ コーン		
	すましじる		わかめ とうふ	しめじ だいこん にんじん はねぎ		
	せとか (かんきつ類)			せとか (かんきつ類)		
6年生からのリクエスト きゅうしょく 「あげパン」 今回はココアあじです						
4 (火)	あげパン	こむぎこ さとう こめあぶら ココア	だっしふんにゅう		672 24.8 28.9 2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウインナー			にんじん たまねぎ セロリ キャベツ
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト			みかん パインかん ももかん
	アーモンドフィッシュ	さとう アーモンド ごま	かたくちいわし			
5 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			540 25.6 19.1 2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ みそ			
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド こめあぶら				たまねぎ にんじん キャベツ
	はるさめスープ	はるさめ	かまぼこ			たまねぎ にんじん はくさい しめじ はねぎ
6 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			576 21.7 19.6 1.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス ルウ	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにく			しょうが にんにく たまねぎ にんじん
			だっしふんにゅう こなチーズ			トマトかん グリンピース
	わかめサラダ	ごまあぶら さとう ごま	ちりめんじゃこ わかめ ハム			きゅうり コーン こんにゃく
ふるさときゅうしょくの日						
7 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 17.4 21.4 1.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまクロック	こめあぶら さつまいも こむぎこ パンこ さとう	とうにゅう			
	きりほしだいこんのいためもの	こめあぶら でんぷん	こんぶ ぶたにく			だいこん にんじん キャベツ もやし
	くたくさんじる	じゃがいも ごま	あぶらあげ みそ とうふ			ごぼう だいこん はねぎ こんにゃく
10 (月)	すきやきごはん	こめ むぎ さとう こめあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ	652 24.8 27.6 2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ししゃものフリッター	こむぎこ でんぷん さとう こめこ だいすあぶら	ししゃも おぎあみ あおさ			
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいす ひじき あぶらあげ さつまあげ			しいたけ にんじん さやいんげん
	みそしる		わかめ みそ とうふ			だいこん しめじ はねぎ
11 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ			532 23.2 15.5 2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	しょうゆラーメン		チャーシュー なると			にんにく しょうが もやし ねぎ チンゲンサイ
	ぎょうざ	ラード でんぷん さとう こむぎこ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ なら しょうが
	ちゅうかいため	ごまあぶら ごま				たけのこ チンゲンサイ にんじん
12 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			572 24.8 19.4 2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	ごまあぶら ごま さとう	さば			にんにく しょうが なら
	にびたし		あぶらあげ			こまつな キャベツ にんじん
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ わかめ			こんにゃく たまねぎ はねぎ
13 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			582 22.5 18.4 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	カレーライス ルウ	こめあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう			しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース
	ふくじんづけ	さとう				だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム			キャベツ きゅうり コーン
14 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			516 21.7 16.8 1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	こめあぶら でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう	にく			にんにく しょうが たけのこ ビーマン
	もすくスープ	でんぷん	とりにく たまご もすく			にんじん えのき たまねぎ ねぶかねぎ
	いちご					いちご
祝	おいわれこんだて		6年生の卒業、1~5年生の進級をお祝いして赤飯です。			718 26.0 27.4 2.1
	せきはん	もちこめ うるちまい	あずき			
	ごましお	ごま				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	こめあぶら さとう でんぷん こむぎこ	とりにく		しょうが にんにく	
	ごまソース	ごま さとう			トマト	
	にびたし				ほうれんそう はくさい コーン	
	すましじる		とうふ かまぼこ		にんじん えのき たまねぎ はねぎ	
	チョコクレープ	さとう みずあめ ココア こめこ あぶら	とうにゅう だいす			



1ねんかんのしょくせいかつをふりかえってみよう
 バランスよくなくてもたべよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

●保護者のみなさま●

17日(月)で、今年度の給食が終了します。一年間、向山小学校の給食と食育の取組にご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせ、安全でおいしい給食づくりと、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

