



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) 塩分(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	
6 (金)	<b>ななくさがゆこんだて</b>	このひのななくさは、JAふじいずさんからのプレゼントです!!			560 1.9
	ななくさがゆ	こめ		せり なすな ごぎょう はこべら	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ほとけのざ すすな すずしろ	
	あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら	たまご		
	だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう ごま			
	きんぴらごぼう	こめあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	おやこどん	さとう	とりにく たまご	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	えのきたけ はねぎ	
	だいだいムース	しょくぶつあぶら さとう	とうにゅう	だいだい	
11 (水)	ソフトフランスパン	こむぎこ さとう しょくぶつあぶら	だっしふんにゅう		596 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーフシチュー	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにく こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	
	コーンサラダ	こめあぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
	みかん			みかん	
12 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			615 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのレモンしょうゆあえ	こめあぶら じゃがいも でんぷん さとう	とりにく	にんにく しょうが レモンかじゅう ねぶかねぎ	
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん	
	みそしる		あぶらあげ みそ	えのきたけ だいこん たまねぎ はねぎ	
13 (金)	3年生 校外学習のためお弁当の用意をお願いします。				622 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのうめに	さとう でんぷん	いわし	しそ うめ	
	きりほしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん	
	とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
たんなヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
16 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			620 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいす だっしふんにゅう とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			574 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	エビフライ	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	えび だいす		
	ごまソース	さとう ごま			
	おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661 2.0
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はねぎ	
	れんこんサラダ	マヨネーズ ごま さとう		れんこん にんじん キャベツ	
	みかん			みかん	

19日からは、裏面をみてください。



□きれいにてをあらおう  
□さむさにまけないしょくじをしよう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初粒 - (kcal) 塩分(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	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			656 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ	こめあぶら でんぶん さとう	さば	しょうが だいこん	
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 2.5
	〔むぎいりごはん〕	こめ むぎ			
	〔さといもミートカレー〕	さといも こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいず だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら さとう	だいず	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ ホールコーン	
	メロン			メロン	
23 (月)	<b>ふるさときゅうしょくのひ</b>		みしまでとれたやさいをたくさんつかいます。(にんじん・だいこん・キャベツ・さといも)		633 1.7
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	こめあぶら さつまいも さとう だいずあぶら	とうにゅう		
		パンこ			
	ドレッシングあえ	さとう こめあぶら ごま	まぐるあぶらづけ	ブロッコリー キャベツ ホールコーン	
	ぐたくさん汁	こんにゃく さといも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな	
のりふりかけ	ごま さとう	のり			
24 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			626 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのしょうがに	さとう でんぶん	いわし	しょうが	
	ほうれんそうとはくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん	
	いもだんごじる	こんにゃく さといも じゃがいも でんぶん	あぶらあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん はくさい しいたけ はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう	
25 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			619 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	すぶた	でんぶん こめあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ ごまあぶら	ぶたにく わかめ	にんじん はくさい はねぎ	
	いちご			いちご	
26 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			615 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	だいこん しめじ はねぎ	
みかん			みかん		
27 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとさといものあげに	でんぶん さといも こめあぶら さとう	さわら	しいたけ にんじん たけのこ グリンピース	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり ホールコーン	
	みそしる		とうふ みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	
30 (月)	ちゅうかさいはん	ごまあぶら さとう こめ むぎ	ぶたにく	こまつな	590 3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ねぎみそパオズ	こむぎこ コーンスターチ ごまあぶら さとう	ぶたにく まめみそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん たけのこ キャベツ	
	サンラータン	でんぶん	ぶたにく とうふ たまご	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	
	お米でかぼちゃマフィン	さとう こめこ しょうぶつあぶら	とうにゅう	かぼちゃ	
31 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			633 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら こむぎこ パンこ	ししゃも		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん いんげん	
	ぐたくさんみそしる	こんにゃく さつまいも	とうふ みそ	ごぼう にんじん こまつな	

給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

