

目標			よくかんでたべましょう					
日時	はし	にぎやう	しゅしょく・おかず・デザート	主な材料とその働き			たんぱく質 g	脂肪 g
				血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる		
2	水	○	レーズンロールパン ウィンナーとやさいのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ パナナ みかんかん ばいんかん	ばん	349	12.5
							12.4	2.7
7	月	○	きのこごはん とうふとねぎのみそしる エビフライ	ぎゅうにゅう とりももにく もめんどうふ わかめ えび	しめじ しいたけ にんじん ねぎ	せいはいくまい サラダあぶら	491	14.4
							16.1	2.9
9	水	○	ツナサンド さつまいもいりシチュー みかん	ぎゅうにゅう ツナ とりももにく こなチーズ	きゃべつ レモン たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン みかん	ばん マヨネーズ さつまいも こむぎこ サラダあぶら	495	23.5
							19.9	1.2
10	木	○	ミートスパゲティー やさいとハムのゴマドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ ハム	にんにく ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス きゅうり コーン	スパゲティーのめん しろごま サラダあぶら	457	18.2
							20.2	1.6
11	金	○	ごはん すきやきふうに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ わかめ	はくさい にんじん ねぎ えのきだけ しらたき だいこん たまねぎ	せいはいくまい	545	17.3
							26.2	2.8
14	月	○	おこのみやき ウィンナー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたばらにく たまご ウィンナー とりももにく	きゃべつ ねぎ たまねぎ にんじん ちんげんさい	こむぎこ あげだま はるさめ かたくりこ ごまあぶら	405	17.8
							15.5	1.5
15	火	○	ごはん とりつくね のりしおポテト きのこのみそしる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ	せいはいくまい ばんこ かたくりこ サラダあぶら	484	13.5
							23.0	2.3
16	水	○	いちごジャムサンド マカロニいりクリームシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン レタス きゅうり	ばん マカロニ こむぎこ サラダあぶら	523	21.4
							20.0	1.2
17	木	○	おやこうどん ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご かまぼこ にほし ハム わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きゅうり	うどんのめん かたくりこ ごまあぶら	476	13.9
							21.8	1.2
21	月	○	ホットドック ワンタンスープ パナナ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい パナナ	ばん わんたんのかわ ごまあぶら	413	17.4
							16.3	1.4
22	火	○	とりにくとやさいのカレーライス みかんいりサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ レタス きゅうり きゃべつ みかんかん	せいはいくまい じゃがいも サラダあぶら	576	20.3
							15.3	2.5
24	木	○	やきそば やさいサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたばらにく	たまねぎ にんじん きゃべつ レタス きゅうり ホールコーン	ちゅうかめん	420	10.3
							16.2	0.9
28	月	○	ハヤシライス わふうツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ、マッシュルーム レタス きゅうり ホールコーン	せいはいくまい サラダあぶら	529	23.4
							15.9	2.6
29	火	○	チーズサンド はくさいとにくだんこのスープ りんご	ぎゅうにゅう チーズ ぶたひきにく たまご ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ りんご	ばん マヨネーズ かたくりこ	459	22.7
							19.6	1.6
30	水	○	ごはん はるまき ちくわのいそべあげ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう はるまき ちくわ あおのり たまご わかめ	わけぎ	せいはいくまい こむぎこ かたくりこ サラダあぶら	504	18.4
							15.4	2.0

弁当の日

4日(金) ・8日(火) ・18日(金) ・25日(金)

誕生会

25日(金) プリン



給食だよりの
お知らせ

★材料の都合により献立を一部変更することがあります。

★はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。

★25日(金)誕生会のおやつは、プリンです。