



日	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー	ひとこと	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g		
9	水	《1年生牛乳のみ》 ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え 鶏肉と根菜の炊き合わせ いちご	牛乳 さわら みそ とり肉 焼きちくわ はんぺん つみれ さつま揚げ	米 麦 さとう ごま 板こんにやく じゃがいも ちくわふ	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 大根 ごぼう いちご	569 29.4 2.2	きょうから、しんねんど がはじまります。  あたらしいクラスで、あ たらしいおともだちと、 みんなできょうりよくし て、じゅんぴや、かたづ けをしましょう。	
10	木	《1年生給食開始》 ポークカレーライス 小松菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ふた肉 レンズ豆 大豆 ハム ヨーグルト	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり バイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	621 23.2 2.2	あたらしいおともだちと、 みんなできょうりよくし て、じゅんぴや、かたづ けをしましょう。	
11	金	焼きうどん キャベツと小松菜の煮びたし 芋もち デコポン	牛乳 ふた肉 イカ おかか 油揚げ 凍りとうふ ダイスターチーズ	油 冷凍うどん さとう じゃがいも でん粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 小松菜 デコポン	615 24.6 2.1	いももち じゃがいもをつぶして、 まるめて、あぶらであげ ます。	
14	月	マーボー丼 中華炒め 中華コーンスープ	牛乳 ふた肉 大豆 みそ とうふ とり肉 わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ だけのこ キャベツ もやし 小松菜 ホールコーン クリームコーン	570 26.1 2.4	マーボーどん マーボーとうふを、ごは んにのせてたべます。	
15	火	《入学・進級お祝い献立》 ちらし寿司 鮭の塩こうじ焼き 菜の花の辛し和え 花麩のすまし汁	牛乳 たまご サケ わかめ とうふ	米 さとう 油 ごま 米こうじ ごま油 花麩	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう だけのこ さやえんどう 奈ばな 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	594 27.2 1.9	1ねんせいのにゅうがく と、2〜6ねんせいのし んきゅうをおいおいし て、ちらしすしをつくり ます。	
16	水	小松菜ガーリックライス チーズ入りミートローフ ツナと大根のセサミサラダ 大豆のトマトスープ デコポン	牛乳 ふた肉 凍りとうふ たまご ダイスターチーズ まぐろの油漬け ウィンナー 大豆	米 麦 油 オリーブ油 パン粉 ごま さとう じゃがいも バター	にんにく 小松菜 玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ 大根 きゅうり 赤パプリカ セロリ ホールトマト パセリ	601 24.2 2.2	チーズいりミートローフ ぶたにく・たまねぎ・コ ーン・チーズなどをこね て、たいらにのぼしてや きます。 しかくいかたちにきりわ けます。	
17	木	ごはん わかめそぼろ ししゃもフライ 五目きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 ふた肉 わかめ ししゃも とうふ 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう 油 小麦粉 パン粉 つきこんにやく ごま じゃがいも	しょうが パセリ ごぼう にんじん もやし 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜	596 24.8 2.1	ししかくいかたちにきりわ けます。	
18	金	《二之江ベーカリー》 ベーコンマヨパン ポークビーンズ アスパラソテー	牛乳 豆乳 ベーコン 大豆 ふた肉 生クリーム	強力粉 さとう ごま 油 卵無マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ホールトマト アスパラガス キャベツ ホールコーン しめじ	622 24.7 2.7	二のえベーカリー つきに1ど、きゅうしょ くしてパンをてづくり する予定です。	
21	月	《郷土料理：奈良県》 奈良ちゃめし 鯖の香味焼き 奈良のっぺ にゅう麺 甘夏みかん	牛乳 大豆 サバ 油揚げ かまぼこ	米 麦 さといも さとう そうめん	しょうば ねぎ にんにく 大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ 白菜 小松菜 ねぎ 甘夏みかん	591 26.1 2.5	ならちゃめし おちゃをつかって、ごは んをたきます。 ならのっぺ さといもをつかったにも のです。 にゅうめん そうめんがはいったしる ものです。	
22	火	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン皮入りわかめスープ	牛乳 ふた肉 厚揚げ みそ きびなご わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 米粉 じゃがいも ごま ワンタンの皮	にんにく しょうが だけのこ しいたけ にんじん もやし キャベツ ねぎ 小松菜 玉ねぎ	574 23.3 2.1	ならちゃめし おちゃをつかって、ごは んをたきます。 ならのっぺ さといもをつかったにも のです。 にゅうめん そうめんがはいったしる ものです。	
23	水	たけのこごはん 五目たまご焼き 揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のみそ汁 清見オレンジ	牛乳 油揚げ とり肉 とうふ たまご ふた肉 みそ	米 さとう 油 こんにやく じゃがいも ごま	生たけのこ さやえんどう にんじん しいたけ 玉ねぎ 大根 白菜 えのき 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	570 23.2 2.4	たけのこごはん たけのこは、はるがしゅ んです。なまのたけのこ をつかいます。	
24	木	セサミハニートースト ジャムトースト クラムチャウダー コールスローサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 あさり 豆乳 生クリーム ハム	食パン 胚芽食パン はちみつ すりごま ねりごま バター じゃがいも 小麦粉 さとう	いちごジャム にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン	586 25.9 2.4	セサミハニートースト はちみつ・すりごま・ね りごま・バターをまぜ て、パンにぬってやきま す。	
25	金	ごはん 小松菜ふりかけ とり肉と豆腐のつくね焼き 切干し大根のはりはり和え みそけんちん汁	牛乳 おかか とり肉 あじすり身 大豆 とうふ わかめ ハム 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう ごま パン粉 でん粉 油 じゃがいも	小松菜 しょうが 玉ねぎ なら にんじん 切干し大根 きゅうり キャベツ もやし しいたけ ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ	580 28.0 2.0	ごまつなふりかけ ごまつなをいためて、ふ りかけにします。 ごまつなはえどがわくの とくさんひんです。	

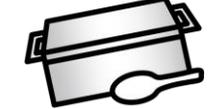
28	月	ごはん いかのごまフライ こまつな 小松菜とツナの甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコボン	牛乳 イカ たまご まぐろの油揚げ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 小麦粉 すりごま ごま パン粉 油 さとう じゃがいも	キャベツ 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 大根 えのき デコボン	591 25.6 1.9	ピザトースト ピザのくさいを、食パン にのせて、やきます。  あさりのカリッとサラダ
30	水	ピザトースト あさりのカリッとサラダ たまご 卵とマカロニのスープ バナナ	牛乳 ハム ピザチーズ あさり ぶた肉 たまご	食パン バター 油 小麦粉 でん粉 ごま油 さとう ごま オリーブ油 じゃがいも ツイストマカロニ	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん しめじ バナナ	565 26.2 2.5	あげたあさりや、サラダ といっしょにあえます。
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。			平均栄養価 エネルギー 590kcal たんぱく質 25.5g 塩分 2.2g				

## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標


### 準備や片付けを上手にしよう

手を洗い、給食当番の人は配膳の準備を、  
それ以外の人は静かに待ちましょう。  
みんなで協力して準備や片付けを行いましょよう。


### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？

- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

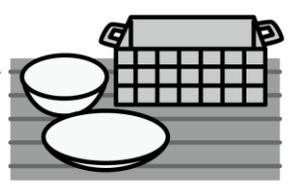
当番以外の方は、手を洗い、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



換気

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

×



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。





トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛りつけます。

ご家庭への  
お願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。