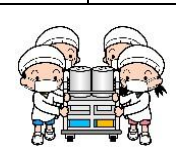




日	曜日	こんだて 	おもな材料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g 塩分g	
8	水	※1年生：牛乳のみ ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え 鶏肉と根菜の炊き合わせ いちご 	牛乳 さわら みそ とり肉 ちくわ はんぺん つみれ さつま揚げ	米 麦 さとう ねりごま すりごま こんにゃく じゃが芋 ちくわふ	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 大根 ごぼう いちご 	569 29.0 2.2	とりにくとこんさいのた きあわせ とりにく・ごぼう・だい こん・ちくわ・はんぺ ん・さつまあげなどをに こみます。
9	木	ポークカレーライス 小松菜サラダ 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 じゃが芋 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 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	628 23.4 2.2	ポークカレーライス ふたひきにくをつかった カレーライスです。
10	金	マーボー丼 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め 中華コーンスープ	牛乳 ふた肉 大豆 みそ 豆ふ 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 たけのこ 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 マーボーどうふを、ごは んにかけてたべます。
13	月	焼きうどん キャベツと小松菜の煮浸し 芋もち デコポン	牛乳 ふた肉 イカ おおか 油揚げ 凍り豆腐 ダイスチーズ	油 冷凍うどん さとう じゃが芋 でん粉 さとう	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	605 23.7 2.1	いももち じゃがいもとでんぷんを まぜて、もちをつくりま す。
14	火	《入学・進級お祝い献立》 ちらし寿司 鮭の塩こうじ焼き 菜の花の和え物 花麩のすまし汁	牛乳 たまご サケ わかめ 豆腐	米 さとう 油 ごま 塩こうじ あられ麩 	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう たけのこ さやえんどう 菜ばな 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	587 27.2 1.9	1ねんせいをむかえるか いがあります。 みんなでおいわいしまし ょう。
15	水	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め きびなごのカレー揚げ ワンタン入りわかめスープ 	牛乳 ふた肉 生揚げ みそ きびなご わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 米粉 じゃが芋 ワンタンの皮 ごま	にんにく しょうが たけのこ 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	きびなごのカレーあげ きびなごに、カレーこ とめこをまぶして、あげ ます。
16	木	ごはん とり肉のつくね焼き はりはりあえ いろどり汁 河内晩柑 	牛乳 とり肉 あじ 大豆 豆腐 莖わかめ ハム 油揚げ	米 麦 パン粉 さとう でん粉 ごま油 じゃが芋	しょうが 玉ねぎ なら にんじん 切干し大根 キャベツ もやし しいたけ 大根 小松菜 ねぎ 河内晩柑	551 26.0 1.9	はりはりあえ きりほしだいこんや、く きわかめをつかったあえ ものです。
17	金	《二之江ベーカリー》 ベーコンマヨパン ポークビーンズ アスパラとコーンのソテー	牛乳 豆乳 ベーコン 大豆 ふた肉 生クリーム	小麦粉 さとう ごま 油 卵無マヨネーズ じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト缶 アスパラガス キャベツ ホールコーン しめじ	617 25.2 2.6	にのえベーカリー つきに1かい、きゅうし よくしつでパンを、てづ くりします。
20	月	《郷土料理：福岡県》 かしわ飯 さばの香味焼き 小松菜のお浸し がめ煮	牛乳 とり肉 サバ おおか 生揚げ	米 麦 油 さとう ごま 板こんにゃく 里芋	しいたけ ごぼう にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし 小松菜 れんこん たけのこ	554 27.2 1.8	かしわめし とりにくややさいを、こ はんにまぜこみます。 がめに とりにくとごぼうなどを つけたにものです。
21	火	セサミハニートースト クラムチャウダー コールスローサラダ バナナ 	牛乳 ベーコン とり肉 あさり 豆乳 生クリーム ハム	胚芽食パン はちみつ すりごま ねりごま バター 油 じゃが芋 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン バナナ	647 27.0 2.5	かしわめし とりにくややさいを、こ はんにまぜこみます。 がめに とりにくとごぼうなどを つけたにものです。
22	水	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 とり肉 わかめ ししゃも ふた肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう 油 小麦粉 パン粉 つきこんにゃく ごま じゃが芋	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	わかめそぼろ わかめと、とりひきにく をいためてつくります。 ごはんといっしょにたべ ます。
23	木	小松菜ガーリックライス チーズ入りミートローフ 花野菜のごまドレッシングサラダ 大豆のトマトスープ デコポン 	牛乳 ふた肉 凍り豆腐 たまご ダイスチーズ ツナ ウィナー 大豆	米 麦 油 オリーブ油 バター パン粉 ごま さとう じゃが芋	にんにく 小松菜 玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー セロリ トマト缶 パセリ	607 24.9 2.5	こまつなガーリックライ ス こまつなと、にんにく を、ごはんまぜこみま す。
24	金	たけのこごはん 五目たまご焼き 豚肉と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 豆腐 たまご ふた肉 みそ	米 さとう 油 つきこんにゃく じゃが芋 ごま 	生たけのこ にんじん しいたけ 玉ねぎ さやえんどう 大根 白菜 えのき 小松菜 ねぎ 清見オレンジ	572 23.4 2.5	たけのこごはん なまのたけのこをつか います。たけのこは、は るがしゅんのしょくざいで す。



27	月	コーンピラフ とり肉と花野菜のクリーム煮 ごぼうサラダ	牛乳 イカ あさり とり肉 豆乳 生クリーム ハム	米 麦 バター 油 ジャガイモ 小麦粉 すりごま さとう 卵無マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース 白菜 かぶ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム ごぼう キャベツ	648 23.3 2.2	ごぼうサラダ ごぼうやキャベツ・ハム などをつかったサラダで す。マヨネーズをあじつ けにつかいます。
28	火	ごはん いかのごまフライ 小松菜とツナの甘酢和え じゃが芋のみそ汁 デコボン	牛乳 イカ たまご ツナ 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 ジャガイモ	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	586 25.3 1.8	いかのごまフライ いかに、ごまとすりご ま・パンこをまぶしてあ げます。
29	木	ピザドック あさりのカリッとサラダ 卵とマカロニのスープ いちご	牛乳 ハム ベーコン ピザチーズ あさり ぶた肉 たまご	コッペパン バター 油 小麦粉 でん粉 ごま油 さとう オリーブ油	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 いちご	560 26.3 2.5	ピザドック ピザのくを、コッペパン にはさんでやきます。
<p>★牛乳は毎日つきます。</p> <p>★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。</p>				<p>平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>592 kcal 25.4g 2.2g</p>			



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

じゅんぴ かたづ じょうず
準備や片付けを上手にしよう

て あら きゅうしょくとうばん ひと はいぜん じゅんぴ
手を洗い、給食当番の人は配膳の準備を、
そいがい ひと しず ま
それ以外の人は静かに待ちましょう。

きょうりやく じゅんぴ かたづ おこな
みんなで協力して準備や片付けを行いましょう。

きゅうしょくとうばん ひと み じ た く ととの きょうりやく じゅん び
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？


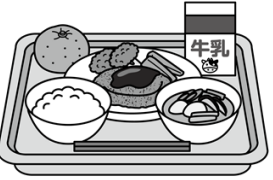
手をきれいに
洗いましたか？

体調は悪く
ないですか？

とうばんいがい ひと て あら
当番以外の人は、手を洗い、
つくえ うえ かたづ しつない かんき
机の上を片付け、室内の換気をするなど、
しょくじ かんきょう ととの
食事にふさわしい環境を整えましょう。



換気

- 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。アレルギー対応について、ご不明な点がありましたら、栄養士までご連絡ください。
- 給食当番の週には、必ずマスクを持参させてください。