

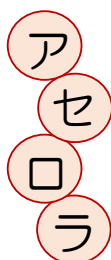
日曜日	主 食	牛 乳	お か ず	血や肉・ほねや歯になる 食品（あか）	熱や力のもとになる 食品（きいろ）	からだの調子をととのえる 食品（みどり）	kcal	たんぱく質
1 金	そぼろごはん こどものひ	牛乳	かつおかツ かきたまスープ かしわもち	牛乳 ふたにく かつお とりにく たまご かまぼこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ もち	しょうが にんじん ごぼう だけのこ えだまめ チンゲンサイ	690	30.5
7 木	きなこあげパン	牛乳	たれつきにくだんご② 3しょくサラダ ハートいっぱいミネストローネ	牛乳 ふたにく ベーコン きなこ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも たまねぎドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ にんにく トマト	600	22.3
8 金	ごはん	牛乳	あじつきチキンカツ きりほしだいこんのカレーきんぴら はるやさいのみそしる	牛乳 とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんにく ごぼう にんじん ごぼう だいこん しらたき たまねぎ なめこ きゃべつ ねぎ	654	25.4
11 月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ しょうろんぼう② だいずもやしのナムル	牛乳 ふたにく とうふ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ だいずもやし こまつな	641	22.5
12 火	きむたくごはん アセロラのひ	牛乳	あじフライ とうふとたまごのスープ アセロラゼリー	牛乳 ふたにく アジ とうふ たまご とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ゼリー	たくあん キムチ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ アセロラ	665	27.2
13 水	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる いかのてんぷら こまつなサラダ	牛乳 あぶらあげ とりにく イカ ツナ	うどん さとう あぶら	にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ こまつな きゃべつ とうもろこし	686	30.5
14 木	コッペパン	牛乳	スラッピースョー しろみさかなのフリッター② ポトフスープ	牛乳 ふたにく とりにく たら ウィンナー チーズ	パン あぶら はくりきこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	610	28.4
15 金	ごはん	牛乳	キーマカレー ごぼうサラダ ひとくちチーズ	牛乳 ふたにく だいず チーズ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ごま ごまドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう レンコン きゅうり とうもろこし	699	25.9
18 月	わかめごはん	牛乳	だけのこうまに ほうれんそうのいそかあえ しろこまつね②	牛乳 とりにく さつまあげ のり とりにく わかめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	だけのこ にんじん いんげん ほうれんそう もやし	598	25.6
19 火	はちみつパン	牛乳	とりにくのハーブやき あおのりポテト ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン こなチーズ あおのり	パン オリーブオイル ばんこ じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ	629	32.8
20 水	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう しおこんぶあえ	牛乳 ふたにく なっとう しおこんぶ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ いんげん にんじん しらたき きゃべつ こまつな	595	23.4
21 木	しょくばん ☆いちごジャム	牛乳	クラムチャウダー ウィンナーケチャップ グリーンサラダ	牛乳 あさり ベーコン ウィンナー	パン じゃがいも パター はくりきこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー えだまめ	633	23.7
22 金	ごはん	牛乳	ビビンバのく いかのチヂミ トックスープ	牛乳 ふたにく とりにく わかめ イカ	ごはん ごまあぶら さとう はくりきこ トック	しょうが にんにく にんじん キムチ だいずもやし ほうれんそう ねぎ えのき	652	29.6
25 月	ごはん	牛乳	さばのしょうがやき くきわかめのサラダ とんじる	牛乳 サバ くきわかめ ふたにく とうふ あぶらあげ	ごはん じゃがいも わふうドレッシング	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	651	27.5
26 火	ごはん	牛乳	メンチカツ ☆ちゅうのうパックソース パンパンジーサラダ たんたんふうスープ	牛乳 ふたにく ささみ	ごはん ごまあぶら はるさめ パンパンジードレッシング	きゃべつ だいずもやし にんじん にんにく しょうが もやし こら ねぎ	594	22.3
27 水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ はるまき もやしのちゅうかサラダ	牛乳 ふたにく なんと	ちゅうかめん あぶら はるまきのかわ ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん メンマ こまつな もやし	662	24.5
28 木	こどもパン	牛乳	BBQソースハンバーグ イタリアンサラダ マカロニスープ	牛乳 ふたにく ベーコン	パン さとう マカロニ じゃがいも イタリアンドレッシング	たまねぎ しょうが にんにく りんご パプリカ ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん	603	23.5
29 金	ごはん	牛乳	ホイコーロー あげきょうざ② はるさめスープ	牛乳 ふたにく とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ きょうざのかわ ごまあぶら	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ビーマン ねぎ チンゲンサイ	616	24.3

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。



アセロラのき



アセロラはフルーツのひとつです。
ビタミンC（シー）がレモンの30倍もあるため、
『ビタミンCのおうさま』とよばれています。
ビタミンCは、かぜをひきにくくするはたきや
たいようのひかりでポロポロになった
はだをきれいにしてくれます。
5がつにはじめてしゅうかくされるため、
5がつ12にちがアセロラのひになりました。



まずはひとくち！



きゅうしょくは、すきなもの・きらいなもの・はじめてたべるものなどいろいろなものがあります。
とくにはじめてたべるものは（どんなあじがするんだろう…）（おいしくないかもしれない…）とふあんになりますよね。
しかしたべてみると、いがいとおいしかったりおもしろいしょっかんだったりと、あたらしいであいもあります。
そしてみなさんのカラダがせいちょうするように、まへはにがてだったものがたべることができるなど『みかく』もせいちょうします。
きゅうしょくはすべてたべてバランスのいいしょくじになるようにつくられています。
ぜひ『まずはひとくち！』をあひことばに、にがてなものにちょうせんしていきましょう！！