


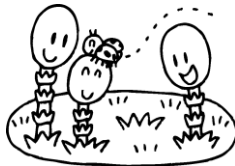

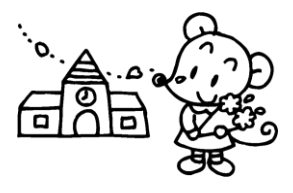



月	火	水	木	金																				
1	2	3	4	5																				
<p>ぎょうにゅう 586kcal</p> <p>△ ごはん ささみのレモンソース</p> <p>△ ささみ 2こ さけ 2.5 ○ あぶら 6 ○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 2 □ レモン 5 ○ さとう 5 こいくちしょうゆ しお</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.3 みりん 1 こいくちしょうゆ</p> <p>さといもとだいこんのみぞしる</p> <p>○ さといも 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>ぎょうにゅう 627kcal</p> <p>○ ごはん(げんいよう) ながさきちゃんぽん</p> <p>チャンポンメン 100 △ ぶたにく 15 △ エビ 7 □ キャベツ 25 □ にんじん 8 □ しいたけ 5 □ たまねぎ 10 △ かまぼこ 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>きりぼしだいこんのはりはりあえ</p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ ごま 0.8 ○ さとう 2.2 す しお こいくちしょうゆ</p>	<p>ジョア 571kcal</p> <p>△ ジョア ストロベリー 1ぼん ホットドッグ</p> <p>○ カットパン 1こ △ ソーセージ 1ぼん こぶくろケチャップ</p> <p>キャベツのカレーあえ</p> <p>□ キャベツ 30 カレーこ しお</p> <p>はくさいのクリームスープ</p> <p>△ ぶたにく 20 □ はくさい 50 □ にんじん 10 □ ながねぎ 10 △ ぎょうにゅう 20 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー プイヨン こしょう</p>	<p>ぎょうにゅう 682kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう どぼろどん</p> <p>○ こめ △ とりひきにく 55 □ いんげん 20 □ しょうが 0.7 ○ さとう 2.7 さけ 2.2 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ</p> <p>△ いらたまご 35 ぐでくさんみぞしる</p> <p>○ さつまいも 20 □ ごぼう 7 □ キャベツ 25 □ もやし 10 □ にんじん 5 □ ねぎ 4 てづくりみそ だし</p> <p>いちご</p> <p>□ いちご 2こ</p> 	<p>ぎょうにゅう 596kcal</p> <p>○ ごはん やきぎょうざ</p> <p>△ やきぎょうざ 1こ からしあえ</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ</p> <p>やさいのたいたん</p> <p>△ ぶたにく 15 □ にんじん 8 □ はくさい 75 □ えのきたけ 6 □ たまねぎ 36 △ あぶらあげ 7 △ うずらたまご 16 △ かつおぶし 0.7 ○ さとう 2 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.5</p>																				
<p>ぎょうにゅう 594kcal</p> <p>○ ごはん にくじゃが</p> <p>△ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 34 ○ じゃがいも 65 □ たまねぎ 55 □ にんじん 10 □ いんげん 4 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 こいくちしょうゆ だし</p> <p>きのこのつくだに</p> <p>□ えのきたけ 30 みりん 7.3 こいくちしょうゆ す</p> <p>ゆずふうみサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ こまつな 15 △ ツナ 7 □ ゆず 0.65 ○ さとう 1.6 こいくちしょうゆ</p> 	<p>ぎょうにゅう 693kcal</p> <p>○ ごはん ししゃもカリカリフライ</p> <p>△ こもしししゃものカリカリ 2ひき ○ あげあぶら 3.6 こぶくろウスター</p> <p>とりにくとあつあけのうまに</p> <p>△ とりもにく 25 △ あつあけ 35 △ さつまあげ 6 ○ さといも 14 □ てづくりこんにやく 20 □ にんじん 12 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 5 □ いんげん 6 ○ さとう 2 みりん 0.6 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 だし</p> <p>デコボン</p> <p>□ デコボン 1きれ</p>	<p>ぎょうにゅう 639kcal</p> <p>○ コッペパン ハンバーグていやきソース</p> <p>△ ハンバーグ 1こ みりん 4 さとう 1.2 さけ 2.2 ○ かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ</p> <p>やさいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふろドレッシング ミネストローネ</p> <p>△ ベーコン 8 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 27 □ いんげん 6 □ トマト 16 □ にんにく 0.4 ○ オリーブオイル 0.3 ○ さとう 0.25 プイヨン しお こしょう</p>	<p>ぎょうにゅう 566kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう チャーハン</p> <p>○ こめ ○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ にんじん 7 □ ねぎ 5 △ いらたまご 15 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 8 □ きゅうり 15 □ にんじん 4 □ コーン 4 □ キャベツ 15 □ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 25 □ たまねぎ 20 とりガラスープ ちゅうかスープ くろこしょう</p>	<p>ぎょうにゅう 633kcal</p> <p>○ ごはん れんこんのはさみあげ</p> <p>れんこんはさみあげ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう 0.7 ○ マヨネーズ 4.7 す しお こしょう</p> <p>じゃがいもはたまねぎのみぞしる</p> <p>○ じゃがいも 18 □ たまねぎ 15 □ はたまねぎ 7 □ えのきたけ 7 △ あぶらあげ 5 てづくりみそ みそ だし</p> 																				
<p>ぎょうにゅう 601kcal</p> <p>○ ごはん さわらのゆずしょうゆやき</p> <p>△ さわら 1きれ □ ゆず 1 ○ さとう 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>□ ごぼう 16 □ きゅうり 22 □ コーン 10 ○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 ○ マヨネーズ 4 こいくちしょうゆ しお</p> <p>はくさいのみぞしる</p> <p>□ はくさい 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>ぎょうにゅう 777kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう カレーライス</p> <p>○ こめ ○ むぎ △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 カレールウ② カレールウ① ソース カレーこ</p> <p>とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1こ ○ あげあぶら 4 パリパリサラダ</p> <p>□ だいこん 15 □ きゅうり 20 □ にんじん 8 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す</p> 	<p>ぎょうにゅう 576kcal</p> <p>○ コッペパン ポークチャップ</p> <p>△ ぶたにく 70 □ たまねぎ 66 □ トマト 10 ○ あぶら 0.3 ケチャップ ソース</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ゆでじゃが</p> <p>○ じゃがいも 45 △ とりもにく 10 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ こしょう</p> 	<p>ぎょうにゅう 706kcal</p> <p>○ ごはん タンダーチキン</p> <p>△ とりもにく 2こ △ ヨーグルト 9 □ しょうが 1.5 ケチャップ おろしにんにく カレーこ こいくちしょうゆ しお くろこしょう</p> <p>ひじきのもの</p> <p>△ ひじき 2.8 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 5 □ いんげん 5 □ てづくりこんにやく 10 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.7 みりん 1 さけ 1 こいくちしょうゆ だし</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ ぶたにく 9 □ れんこん 8 □ はくさい 15 □ たまねぎ 20 □ セロリ 2.5 □ にんじん 6 コンソメ しお、こしょう</p> <p>おいかいデザート</p> <p>○ クレープ 1こ</p>	<p style="text-align: center;">卒業式</p> 																				
<p>ぎょうにゅう 615kcal</p> <p>○ ごはん あじフライ</p> <p>あじフライ 1まい ○ あげあぶら 4 こぶくろウスター</p> <p>スパゲティソテー</p> <p>○ スパゲティ 35 △ ベーコン 4 □ キャベツ 10 □ しめじ 3 □ たまねぎ 10 □ にんにく 0.1 ○ オリーブオイル 0.25 うすくちしょうゆ コンソメ しお くらこしょう</p> <p>すましじる</p> <p>△ わかめ 0.6 □ えのきたけ 10 □ ねぎ 5 △ とうふ 30 みりん 0.8 うすくちしょうゆ しお だし</p>	<p>ぎょうにゅう 589kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○ こめ ○ げんまい ○ あぶら 0.12 ○ ごまあぶら 0.6 □ きりぼしだいこん 7 △ ベーコン 15 □ えのきたけ 10 □ にんじん 10 □ えだまめ 5 ○ ごま 1.5 ○ あぶら 0.5 ○ さとう 1 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>おししゅうまい</p> <p>△ しゅうまい 1こ キャベツのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし</p>	<p style="text-align: center;">< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー グループ</td> <td>○ おもにエネルギーの もとなる食品</td> <td>△ おもに体をつくる もとなる食品</td> <td>□ おもに体の調子を整える もとなる食品</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 栄養素</td> <td>たんぱく質</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>炭水化物</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>脂質</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p>			エネルギー グループ	○ おもにエネルギーの もとなる食品	△ おもに体をつくる もとなる食品	□ おもに体の調子を整える もとなる食品	たんぱく質 栄養素	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン	炭水化物	炭水化物	たんぱく質	ビタミン	脂質	脂質	たんぱく質	ビタミン			たんぱく質	ビタミン
エネルギー グループ	○ おもにエネルギーの もとなる食品	△ おもに体をつくる もとなる食品	□ おもに体の調子を整える もとなる食品																					
たんぱく質 栄養素	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン																					
炭水化物	炭水化物	たんぱく質	ビタミン																					
脂質	脂質	たんぱく質	ビタミン																					
		たんぱく質	ビタミン																					
		<p style="text-align: center;">フルーツ給食</p> <p style="text-align: center;">4日(木) いちご 9日(火) テコポン</p> 																						

**1年間の給食を
ふりかえろう**

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。