


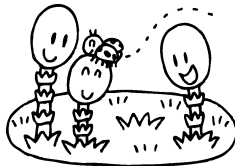






月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
<p>△ ぎゅうにゅう 586kcal</p> <p>○ ごはん ささみのレモンソース</p> <p>△ ささみ 2こ さけ 2.5 ○ あぶら 6 ○ かたくり 4 ○ こむぎ 2 □ レモン 5 ○ さとう 5 こいくちしょうゆ しお</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.3 みりん 1 こいくちしょうゆ</p> <p>さといもとだいこんのみぞしる</p> <p>○ さといも 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 627kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう) 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 ○ 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 △ ぎゅうにゅう 20 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー プイヨン こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 682kcal</p> <p>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>△ ぎゅうにゅう 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>△ ぎゅうにゅう 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>△ ぎゅうにゅう 693kcal</p> <p>○ ごはん ししゃもかりかりフライ</p> <p>△ こもしししゃものかりかり 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>△ ぎゅうにゅう 639kcal</p> <p>○ コッペパン ハンバーグていやくソース</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 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>△ ぎゅうにゅう 566kcal</p> <p>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>パンパンジーサラダ</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>△ ぎゅうにゅう 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 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>△ ぎゅうにゅう 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>△ ぎゅうにゅう 777kcal</p> <p>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>△ ぎゅうにゅう 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 こいくちしょうゆ</p> <p>ゆでじゃが</p> <p>○ じゃがいも 45 もずくスープ</p> <p>△ とりももにく 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 しお こしょう</p> <p>とりガラスープ うすくちしょうゆ</p> 	<p>△ ぎゅうにゅう 706kcal</p> <p>○ ごはん タンダーチキン</p> <p>△ とりももにく 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>△ ぎゅうにゅう 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>ずましじる</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>△ ぎゅうにゅう 589kcal</p> <p>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>むしゅうまい</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> <p>① エネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>② おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>③ おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>④ おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>炭水化物</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>脂質</p> </td> <td> <p>ビタミン</p> </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> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>フルーツ給食</p> <p>4日(木) いちご 9日(火) テコポン</p>  </div> 			<p>① エネルギーの もとになる食品</p>	<p>② おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>③ おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>④ おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>炭水化物</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>脂質</p>	<p>ビタミン</p>
<p>① エネルギーの もとになる食品</p>	<p>② おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>③ おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>④ おもに体の調子を整える もとになる食品</p>									
<p>炭水化物</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>脂質</p>	<p>ビタミン</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。