



10月給食献立カレンダー（後半）

球磨中1年(旧)
尾崎壮佐さんの作品

球磨村学校給食共同調理場

	月	火	水	木	金
	23	24	25	26	27
こんだて	ピーナツサラダ	魚のかばやき	ホイコーロー	スパゲティサラダ	酢みそ和え
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう あげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう とりにく たまご
き	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ むぎ マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいたく きんときまめ だいふくまめ	ちくわ あつあげ いか わかめ みそ
みどり	ピーナツ あぶら	さとう でんぶ	さとう でんぶ	コッペパン さとう	こめ むぎ じゃがいも さとう
アレルギー対応	たまねぎ にんじん りんご しめじ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	たまねぎ にんじん しいたけ
小	エネルギー 652kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 667kcal たんぱく質 19.9g	エネルギー 606kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 636kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.7g
中	エネルギー 818kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 722kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー 760kcal たんぱく質 31.3g	エネルギー 780kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 774kcal たんぱく質 30.7g
	30	31	左にごはん・パン 右に大きいおかず 奥に小さいおかず をおきましよう 体(血・肉・骨) をつくるもとになる (たんぱく質・カルシウム) エネルギーのもとになる (炭水化物・脂肪) 体の調子を整えるもとになる (ビタミン) アレルギーのある人のためにどの料理に どれくらいの量の食品が入っているか書 いてあります。		
こんだて	卵の花和え	ひじきの白和え			
あか	ぎゅうにゅう とりにく おから ちりめん	ぎゅうにゅう とりにく あげ			
き	うずらたまご でんぶ あつあげ かつおぶし ハム こんぶ	みそ とうふ			
みどり	こめ むぎ こんにやく さといも	こめ むぎ こむぎこ			
アレルギー対応	マヨネーズ ごま さとう	しらたまご さとう			
小	エネルギー 637kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.5g			
中	エネルギー 798kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 749kcal たんぱく質 25.2g			

かんしゃ ニ しゃく い
感謝を込めて食事のあいさつをしましょう



みなさんは食事のあいさつ「いただきます」
「ごちそうさま」をきちんとしていますか？
「いただきます」という言葉には、わたしたち
が生きていくために、ほかの動物や植物の
命をいただいていることから、命をいただき
ありがとうございますという意味が込められて
います。また、「ごちそうさま」には、食
事をつくるために食材を育てたり、料理をし
たりして、駆け回っていただき、ありがとう
ございましたという意味が込められています。
食事のあいさつは心を込めてするようにし
ましょう。