

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし
					赤	黄	緑	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
1	金	麦ごはん	牛乳	さば生姜煮 呉汁 春雨の酢の物	牛乳 さば 大豆 油あげ ちりめんわかめ	米 麦 こんにゃく さつまいも 春雨 砂糖	大根 ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	662 813	26.6 32.3	いりこ
5	火	麦ごはん	牛乳	いわしとお肉のハンバーグ 沢煮焼 ちくわとキャベツの和えもの	牛乳 ちくわ いわし 豚肉	米 麦 油 春雨	にんじん ごぼう えのき きぬぎさや キャベツ きゅうり	622 739	22.8 26.0	かつお こんぶ
6	水	丸パン	牛乳	照り焼きチキン コーンクリームスープ チーズサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	パン バター 砂糖 油	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	665 792	28.6 34.3	
7	木	麦ごはん	牛乳	ほうれんそうオムレツ ハヤシルー 海藻サラダ	牛乳 グリンピース 牛肉 グリンピース たまご 海藻ミックス	米 麦 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ コーン きゅうり キャベツ	676 853	21.5 26.5	
いい値の日こんだて										
8	金	麦ごはん	牛乳	れんこん入りメンチカツ 具だくさんみそ汁 カミカミ和え	牛乳 豆腐 豚肉 さきいか 油あげ わかめ	米 麦 油 ごま ごま油 砂糖	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん 大根 きゅうり れんこん	699 822	28.7 33.3	いりこ
11	月	麦ごはん	牛乳	さけの塩焼き 豚汁 和風サラダ	牛乳 さけ 豚肉 厚揚げ ツナ わかめ	米 麦 ごま油 さといも こんにゃく ごま 砂糖	白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	637 781	30.8 37.5	いりこ
12	火	麦ごはん	牛乳	元気のでるレバー 汁ビーフン	牛乳 鶏レバー 鶏肉 豚肉	米 麦 片栗粉 油 ごま 小麦粉 砂糖 アーモンド ビーフン ごま油	にら にんじん 生姜 キャベツ チンゲンサイ だけのこ きくらげ	726 902	28.6 35.2	
13	水	米粉パン	牛乳	野菜のシチュー シーザーサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	619 789	22.4 28.1	
14	木	麦ごはん	牛乳	八宝菜 中華サラダ	牛乳 かまぼこ 豚肉 うずらたまご わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん きくらげ しいたけ きゅうり もやし	588 718	20.6 25.3	
15	金	麦ごはん	牛乳	きびなごフライ きのこけんちん汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 きびなご きびなご ちりめん 鶏肉 厚揚げ	米 麦 油 さといも 砂糖 ごま油 ごま	しめじ たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 切り干し大根	589 732	22.4 27.7	いりこ
ふるさとくまさんデー：五名の味										
18	月	南関揚げ丼	牛乳	もすくのすまし汁 サラたまサラダ	鶏肉 南関揚げ たまご ちくわ もすく 牛乳 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのき きゅうり キャベツ	661 816	25.6 30.9	かつお こんぶ
共通メニュー：小松菜のサラダ										
19	火	麦ごはん	牛乳	いわしおかか煮 みそけんちん汁 小松菜のサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 麦 ごま油 こんにゃく さといも ごま	大根 ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	621 759	27.1 32.5	いりこ
20	水	ミルクパン	牛乳	ウインナー スパゲティーナポリタン フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ	パン 油 砂糖 スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり トマトかん コーン	695 882	23.2 28.5	
21	木	麦ごはん	牛乳	厚焼き卵 のっぺい汁 五目きんぴら	牛乳 たまご 鶏肉 枝豆 厚揚げ さつまあげ	米 麦 さといも こんにゃく しらたき ごま油 砂糖 ごま	にんじん ねぎ 大根 ごぼう しいたけ	635 758	25.6 29.8	いりこ
22	金	麦ごはん	牛乳	チキンナゲット(小1中2) カレー フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 チキンナゲット グリンピース 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム みかん りんご バイオ 黄桃 パナナ	764 987	23.2 30.5	
25	月	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ(小1中2) 麻婆豆腐 もやしと青菜のナムル	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 グリンピース	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 油	にんじん たまねぎ だけのこ 生姜 にんにく しいたけ もやし こまつな	679 848	25.4 31.0	
26	火	麦ごはん	牛乳	おでん れんこんサラダ 納豆	牛乳 さつまあげ 鶏肉 納豆 昆布 厚揚げ うずらたまご かんもどき ツナ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖	大根 にんじん れんこん きゅうり	711 866	30.2 35.7	こんぶ
27	水	丸パン	牛乳	バーベキューチキン 野菜のスープ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー	パン 砂糖	たまねぎ 大根 白菜 にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	545 645	28.4 33.9	
28	木	いもごはん	牛乳	干草焼き わかめと豆腐のみそ汁 白菜とツナのごまネーズ和え	油あげ 牛乳 たまご 豆腐 ツナ わかめ	米 砂糖 さつまいも ごま	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ 白菜 コーン	664 840	23.1 28.5	
29	金	麦ごはん	牛乳	ターサイパオズ キムチのピリ辛スープ いりこナッツ	牛乳 豆腐 いりこ 豚肉 大豆	米 麦 じゃがいも ごま油 砂糖 アーモンド	キムチ にんじん 白菜 しめじ ねぎ にんにく	699 848	28.3 33.9	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

た もの せいさん かか ひと かんしゃ た
食べ物や生産に関わる人に感謝して食べよう

今月の苓北産

こめ きゅうり こねぎ さつまいも

おしらせ

昨年年度末からうすらの卵による給食時の事故を受け、提供を取りやめていたうすらの卵ですが、
下に示す5つのポイントを守って食べることで安全に食べることができることから今月より提供を再開します。

うすらの卵に限らず、食事中は「たくさん詰め込まない」「よくかんで食べる」「食べることに集中する」
「食べ物を口に入れたまま上を向かない」「大きい食べ物は、箸で小さくして食べる」といった

5つのポイントに注意してのどに詰まらせないように食べましょう。

ご家庭や学級でも指導をお願いします。