



こんだてよていひょう



給食えいようもくひょう：きそく^{ただ}正しいリズムで、じょうぶな^{からだ}体をつくろう！
給食マナーもくひょう：正しい^{ただ}食器^{しよつき}のならべ方^{かた}でたべよう！

阿村小学校調理場

ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
				ねつやちからになる	ちやくやくばねになる	からだのちょうしをととのえる		
7	か	げんまいパン	ポークビーンズ スナップエンドウと卵のサラダ あまなつ	パン ジャがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく 大豆 チーズ たまご まめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム あまなつ トマト アスパラガス	657 28.3	
八十八夜メニュー								
8	すい	茶めし	すまし汁 きびなごフライ 塩昆布あえ	こめ あぶら ふ	ぎゅうにゅう とうふ きびなご こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ピーマン	570 22.7	
9	もく	あげぱん	タイピーエン ちりめんナッツサラダ	パン きなこ あぶら はるさめ ごまあぶら アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび かまぼこ ずらたまご ちりめん さきいか	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	636 28.8	
10	きん	ごはん	春野菜みそ汁 いかねぎ焼き ひじきのくるみあえ	こめ ジャがいも くるみ	ぎゅうにゅう あげ いか ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	683 22.7	
13	げつ	ごはん	旨煮 じゃこあえ ミニトマト	こめ ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しらす さつまあげ ずらたまご まめ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ しょうが きゅうり キャベツ トマト	616 23.0	
14	か	丸パン	オニオンスープ オムレツ 甘夏サラダ	パン マカロニ マーガリン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん トマト あまなつ きゅうり	575 23.0	
15	すい	むぎごはん	中華五目スープ 焼き肉いため	こめ ぶちまる君 ごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ キャベツ もやし ピーマン りんご	648 25.5	
16	もく	コッペパン	ソースやきそば ごぼうサラダ びわゼリー	パン あぶら スパゲッティ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび かまぼこ ツナ	たまねぎ キャベツ もやし びわ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり コーン	672 28.5	
17	きん	ごはん	キャベツのみそ汁 魚の甘酢あんかけ	こめ	ぎゅうにゅう あげ さかな わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ピーマン しいたけ	681 39.6	
20	げつ	ごはん	かき玉汁 魚のパン粉焼き 新玉のマリネ ジューシー	こめ パンこ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ さかな ハム	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ きゅうり コーン	686 32.2	
21	か	ひのくにパン	空豆クリームシチュー マセドアンサラダ チーズ ジューシー	パン ジャがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン そら豆 ハム チーズ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	737 28.5	
22	すい	ごはん	豆腐のみそ汁 いわしおかか煮 アーモンドあえ・ジューシー	こめ アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ あげ いわし わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし	703 28.0	
23	もく	しょくパン	ジャがいものチキッ煮 海の幸サラダ マーシャルビーンズ・ジューシー	パン ジャがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか 大豆	にんじん たまねぎ しめじ しょうが えだまめ トマト きゅうり キャベツ	681 27.1	
24	きん	振替休業日						
運動会おうえんこんだて								
25	ど	かつ!カレーライス	トマトサラダ 紅白おうえんゼリー ジューシー	こめ ジャがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト レタス	756 21.5	
27	げつ	振替休業日						
28	か	ごはん	けんちん汁 さばの味噌煮 切り干し大根の和え物	こめ さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり	698 26.9	
29	すい	むぎごはん	八宝菜 しゅうまい かりかりきゅうり	こめ ぶちまる君 あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むきえび ずらたまご かまぼこ きぬさや とりにく	にんじん はくさい たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ きぬさや しょうが グリンピース きゅうり だいこん	628 28.9	
30	もく	ガーリックトースト	コンソメスープ ビーンズサラダ	パン マーガリン ジャがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウィンナー まめ	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ きゅうり コーン えだまめ	544 19.2	
31	きん	むぎごはん	肉じゃが ピーナツ和え 手作りふりかけ	こめ むぎ ジャがいも あぶら ごま らっかせい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ さつまあげ ちりめん	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ グリンピース もやし こまつな 青のり	651 24.7	

※献立は都合により、変更することがあります。

サンプルケースをみて、もりつけかたをかくにん

おかずは、ごはんとするもののおくへ

しるものは、てまえへのみぎがわへ

ちいさなおかず ぎゅうにゅう

パン・ごはん おおきなおかず(しるもの)

ごはんは、てまえのひだりがわへ

はしは、ほそいほうをひだりにむけててまえのまんなかに

あさごはん、しっかりたべようね!

あたまがさえる

おなかが、めをさます

からだ ぼかぼか

夏も近づく八十八夜

せつぶん よくじつ りっしゆん にちめ かぞ ひ

節分の翌日、「立春」(2月4日ごろ)を1日目として数え、88日目にあたる日が

はちじゅうはちや まいとし すえひろ はち かさ

「八十八夜」で、毎年5月2日ごろになります。末広がりの「八」が重なること

から、この日に摘んだお茶はとても縁起がよいとされ、この日の新茶を飲む

ながい つ ちや えんぎ しんちゃ の

と長生きするといわれています。