



あむらしょうがっこうこんだてひょう



給食栄養もくひょう: バランスよく食事をしよう (好ききらいをしないで食べよう) !
給食マナーもくひょう: 決められた時間で食べよう!

ひょう	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	ちやくくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
2	げつ	しぎょうしき なつやさいカレー	フルーツヨーグルト	こめ	ぶたにく あげぎゅうにゅう ヨーグルト	なす トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン りんご バナナ もも みかん	701 19.5
3	か	セルフドッグ	コンソメスープ そえサラダ	パン ジャがいも ごま	ハンバーグ ギゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ トマト	504 21.6
4	すい	ごはん	ぶた汁 にくしのだ たくあんあえ	こめ ジャがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが たくあん キャベツ きゅうり	691 24.7
5	もく	ミルクパン	サラダうどん レバーとポテトのあげに	パン うどん あぶら ジャがいも ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん レタス きゅうり トマト オクラ だいこん	672 28.5
6	きん	わかめごはん	けんちんじる きびなごフライ ひじきのくるみあえ	こめ くるみ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ きびなご かまぼこ わかめ ひじき こんぶ	とうがん かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	593 23.7
★なかよし給食★							
9	げつ	むぎごはん	ぶたキムチ わかめスープ オレンジヨーグルトムース	こめ ぶちまる君 ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ヨーグルト わかめ とうふ	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ キムチ えのきたけ みかん	797 25.3
10	か	ソフトフランスパン	フィヤベース アーモンドあえ きなこクリーム	パン ジャがいも アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう えびいか たら あさり きなこ	たまねぎ にんじん しめじ トマト もやし ほうれんそう	530 25.2
★なかよし給食★							
11	すい	ごはん	なつやさいのみそしる いわしのうめに だいこんのすのもの	こめ ごま	ぎゅうにゅう あげ とうふ とうふ いわし わかめ	かぼちゃ なす たまねぎ ねぎ にんじん だいこん きゅうり	654 27.9
12	もく	丸パン	コーンシチュー じゃこナッツサラダ ぶどう	パン ジャがいも アーモンド バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん パセリ コーン だいこん きゅうり ぶどう	563 23.3
13	きん	むぎごはん	かき玉汁 ひじきふりかけ さといものうまに みたらしだんご	こめ さといも あぶら だんご ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ さつまあげ ちりめん こんぶ ひじき	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ れんこん ごぼう いんげん しょうが	699 27.3
17	か	丸パン	にんじんクリームスープ さかなのこうみやき サラ玉ドレッシング和え	パン ジャがいも マカロニパンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう いんげん あじ チーズ	にんじん たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり	604 29.0
★なかよし給食★							
18	すい	むぎごはん	スーミータン あつあげのチリソース	こめ ぶちまる君 ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ コーン えだまめ にんにく グリーンピース しょうが	715 26.8
ふるさと食材							
19	もく	米粉入りにんじんパン	タイピーエン ビーンズサラダ れんこんチップ	パン はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ うずら たまご えだまめ きくらげ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり コーン れんこん	597 25.9
20	きん	ごはん	だいずのいそに ほうれん草のごまあえ	こめ ジャがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく 大豆 さつまあげ ひじき あつあげ	にんじん いんげん ほうれんそう もやし	660 24.9
24	か	しょくパン	とうがんのスープ なつやさいのチーズやき コールスローサラダ	パン オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ こんぶ とうふ	とうがん にんじん ねぎ なす コーン えのき きゅうり かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ エリンギ キャベツ	602 26.4
25	すい	えだ豆こんぶごはん	つみれじる するめあえ	こめ ごま	大豆 ギゅうにゅう いわし するめ こんぶ	えだまめ はくさい だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ きゅうり	549 25.4
26	もく	米粉入りかぼちゃパン	ひじきスパゲティ ツナゴーヤサラダ なし	パン あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ツナ ひじき あげ	たまねぎ にんじん なし こまつな しめじ エリンギ にがうり キャベツ きゅうり	692 28.4
27	きん	なつやさいイヤシライス	こんにゃくかいそうサラダ アセロラゼリー	こめ ぶちまる君 ジャがいも あぶら	ぶたにく 南関あげ ハム ギゅうにゅう わかめ	たまねぎ かぼちゃ アセロラ なす コーン ピーマン トマト キャベツ きゅうり	720 20.2
ふるさと食材							
30	げつ	むぎごはん	すましじる はもとチーズのすりみやき ぶたあえ	こめ ぶちまる君 あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ はもたら 大豆 えだまめ チーズ たこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ コーン なす ピーマン	634 30.5

※献立は都合により変更になる場合があります。

ちからをあわせて
きゅうしよくのじゅんぴをしよう!



つくえのうえは
きれいにかたづいて
いるかな?

もりつけを
じょうずに
しようね!



「いただきます」のあいさつまで
しずかに まちましよう。



「なかよし給食」をおこないます!
なかよし給食の日には、学年のちがう友達や先生といっしょに給食を食べたり、じゅんぴやかたづけをしたりして、ふだんとちがったふんいきで給食時間をすごします。楽しいなかよし給食になるよう、みんなで協力してじゅんぴを行い、食べる時間がきちんととれるようにしましょう。

なんでもたべよう!

からだは、たべものから えいようを もらって おおきくなります

食事をすると、すきなものだけ食べたり、苦手なものを食べなかったりしていませんか? そういう食べ方は、体に大切な栄養をうまくとることができず、しょうぶな体をつくることができません。元気でしょうぶな体をつくるためには、すききらいしないで、なんでも食べることが大切です。