



こんだてよていひょう



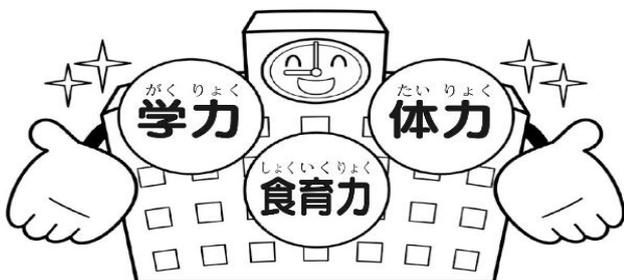
もくひょう：しよくじのじゅんびをせいけつにてぎわよくしよう

西原村立山西小学校

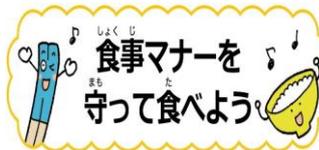
ひ	よう	しゆしよく	ぎゆうにゆう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう			注目してほしい食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう質(g)	
8	もく	始業式(給食はありません)									
9	きん	入学式(給食はありません)									
12	げつ	ポークカレー	牛乳	大根サラダ 青リンゴゼリー	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん リンゴピューレ 青りんごゼリー	640	20.2	18.1	大根
13	か	コッペパン	牛乳	じゃがのケチャップ煮 甘夏サラダ 一食いりごとアーモンド	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら アーモンド	牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん たまねぎ しめじ しょうが あまなつみかん キャベツ きゅうり	622	23.3	22.9	甘夏みかん
14	すい	麦ごはん	牛乳	五目どうふ ほうれん草とじゃこのナムル	米 むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 どうふ しらす ぶた肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが しいたけ もやし ほうれんそう	567	27.0	17.3	しらす
15	もく	麦ごはん	牛乳	魚のかばやき ゆかり和え 若竹汁	米 むぎ でんぶん あぶら さとう	牛乳 ホキ どうふ ちくわ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり ゆかり たけのこ ねぎ たまねぎ	609	23.7	21.8	若竹汁
16	きん	ミルクパン	牛乳	五目うどん ごぼうサラダ ばんかん	ミルクパン うどん あぶら ごまあぶら ねりごま	牛乳 とり肉 かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン ばんかん	605	23.9	19.0	晩柑
ふるさとくまさんデー 「 芦北 ・ 水保地区 」											
19	げつ	筍ごはん	牛乳	すまし汁 太刀魚のからあげ たまねぎのおかかあえ	米 さとう あぶら ごま	牛乳 どうふ とり肉 あぶらあげ かまぼこ たちうお しらす わかめ	たけのこ にんじん いんげん しいたけ えのき ねぎ たまねぎ きゅうり	607	25.1	22.6	ふるさとくまさんデー
20	か	丸パン	牛乳	ほうれん草とトマトのスパゲティ コールスロー	丸パン さとう スパゲッティ あぶら	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく キャベツ トマト きゅうり にんじん	583	21.0	15.4	チーズ
21	すい	麦ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 酢みそ和え 手作りふりかけ	米 むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 牛肉 ぶた肉 しらす わかめ 青のり	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	623	20.5	15.5	新じゃがいも
22	もく	ひじきごはん	牛乳	きびなごフライ ごまあえ けんちん汁	米 しらたき さとう あぶら ごま ねりごま こんにやく さといも	牛乳 えだまめ しらす あぶらあげ きびなご とり肉 ひじき	キャベツ にんじん ねぎ ごぼう もやし だいこん しょうが	582	22.9	19.2	きびなご
23	きん	コッペパン	牛乳	豆とエリンギのシチュー 人参サラダ 魚のフライ	コッペパン じゃがいも 米粉 バター あぶら	牛乳 ミックスビーンズ とり肉 生クリーム チーズ ツナ ホキ	たまねぎ にんじん エリンギ ごまつな コーン きゅうり	580	27.3	20.8	エリンギ
26	げつ	れんこんと 彩り野菜の中華 丼	牛乳	シューマイ 春雨サラダ	米 むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 シューマイ うずらたまご わかめ	れんこん にんじん チンゲンサイ コーン ねぎ ビーマン しょうが しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	624	23.0	20.5	れんこん
27	か	ココアパン	牛乳	春キャベツのポトフ 海藻サラダ 黒糖ビーンズ	ココアパン じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら 黒さとう でんぶん	牛乳 ウィンナー だいす とり肉 わかめ つのまた	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ だいこん きゅうり しょうが	614	25.6	22.7	春キャベツ
28	すい	麦ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 ほうれん草のごまあえ 新たまねぎのみそ汁	米 むぎ ごま さとう ねりごま	牛乳 いわし生姜煮 あぶらあげ わかめ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのき ねぎ	637	24.8	21.4	ほうれん草
30	きん	コッペパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーサラダ	コッペパン あぶら さとう	牛乳 ぶた肉 牛肉	キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ にんにく ビーマン	520	24.6	19.5	大豆

※ 献立は予定です。変更する場合があります。

にゅう がく
**ご入学
おめでとうございます**



これから学力、体力、食育力の向上を
目指して、がんばっていきましょう。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ち
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰
囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが
給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れ
かかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いたします。

洗濯



アイロンがけ



ボタンつけ

