

こんだまびよう

平成27年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギーたんばく質	ひとくちメモ	
					ねつやちからになる(き)	血や肉やほねになる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)			
13	月	むぎごはん		ハヤシシチュー チキンナゲット フルーツヨーグルト	こめ むぎ パンこ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト だいち ぶたにく きゅうにく とりにく	にんじん グリンピース トマト たまねぎ パナナ バイン もも きくらげ みかん しょうが コーン リんご	776 22.1	いよいよきゅうしょくがはじまります。みんなできょうりょくして、たのしいきゅうしょくのじかにしま	
14	火			歓迎遠足						
15	水	げんまいパン		スープバグティ カリカリサラダ ココアりんかけ	げんまいパン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく だいち さきいか ちりめん やきぶた	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム れんこん きくらげ キャベツ きゅうり	601 28.4	げんまいパンは、くまもとでとれたおこめとこむぎですつづられたパンです。	
16	木	しろごはん		ちくぜんに サバのしおやき やさいのあまずあえ	こめ さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さば ちくわ	にんじん たけのこ こんにゃく いんげん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	605 25.9	サバやアジ、イワシなどのさかなを「あおざかな」といいます。	
17	金	むぎごはん		マーボー豆腐 シューマイ ナムル ミニトマト	こめ むぎ さとう さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち さきいか とりにく とうふ	にんじん ほうれんそう トマト たけのこ ねぎ にんにくしいたけ たまねぎ もやし しょうが	639 26.6	ミニトマトはふつうのおおきさのトマトよりおえいようがたさんはいっています。	
20	月	ざっくごはん		はるやさいのみそしる たちのおのからあげ さらたまちゃんサラダ ひゅうがなつゼリー	こめ くるまい じゃがいも あかまい ひえ あわ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ たちのお ツナ とうふ あげ	ねぎ にんじん きゅうり アスパラガス キャベツ たまねぎ	681 25.1	あしきたのあじ	
21	火	むぎごはん (ねりうめ・のり)		わかめスープ かりかりチキン やさいのこんぶあえ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめのり こんぶ とうふ ぶたにく とりにく	チンゲンサイ ピーマン にんじん たけのこ にんにく うめ キャベツ きゅうり えのきたけ	544 24.8	のりやこんぶは「かいそうい」のなかまです。おなかのそうじをしてくれませう。	
22	水	こめこパン		チキンピース とうふのカップやき きりぼしだいこんのサラダ ばんかん	こめこパン さとう でんぶん じゃがいも パンこ あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう チーズ とりにく だいち とうふ ぶたにく	こまつな にんじん パセリ グリンピース だいこん たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム ばんかん	713 30.8	ばんかんは、みかんのなかまです。かじゅうたつぷりで、「にほんのグレイプフルーツ」とたとえられます。	
23	木	たけのこごはん		すましじる さけのハーブやき もやしとひじきのからしあえ	こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう わかめ はんぺん わかめ とうふ サケ あげ とりにく	ねぎ にんじん たけのこ もやし ひじき きゅうり コーン えのきたけ	579 29.5	たけのこは、このじきにおいしくたべられる「しゅん」のしよくざいりょうです。	
24	金	えびピラフ		とりごぼうスープ さかなフライ えだまめサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶり エビ	にんじん いんげん コーン ごぼう ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	648 25.0	きゅうりしよくだけでは、いちにちにひつようなえいようはとれませう。3しよくしつかりたべませう。	
27	月	むぎごはん		けんちんじる ちくわのマヨネーズやき やさいとじゃこのあえもの	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ ちくわ	にんじん ねぎ こんにゃく パセリ キャベツ きゅうりだいこん ごぼう	536 22.6	けんちんじるには、6しゅんいのやさいがはいっています。	
28	火	むぎごはん		ふわふわたまご こもちししゃもフライ ピーナツあえ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ししゃも	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな もやし	582 25.4	しよくじのあいさつはいえいでいますか？つくてくれるひと、たべものいちにかんしゃしませう。	
29	水			昭和の日						
30	水	しろごはん		くろかわカボチャのみそ汁 ささみのレモンづけ ごまあえ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ あげ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ レモン レモン もやし たまねぎ	604 28.3	くろかわカボチャは、すいぶんがおおく、きめがこまかいのがとちやうです。	

都合により、献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

栄養士の玉木真利子です。
これから1年間、子どもたちが笑顔で元気になる給食を作るために、給食室一丸となって取り組んでいこうと思います。
よろしくお願ひ致します。

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！

成長期のみなさんが健康で元気に毎日すくすくするように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています！

ご進め入学おめでとうございます

そろっていますか？

栄養のバランスがとれているかな？ 毎日、食事を確認してみよう！

栄養バランス OK!?