



はるのはながさきそろって、しんがっきがはじまりました。あたらしいがく  
ねんのスタートにきぼうをふくらませていることでしょう。みんなできょう  
りよくしてたのしいきゅうしょくにしましょう。



こんげつのもくひょう  
3つのいろのたべものをしろう  
とうばんのしごとをおぼえよう

| あさはん<br>たべたかな? | 日  | よう<br>しゅしょく  | おかず   | ざいりょう  |  |  | おし<br>りせ            | きゅうしょくメモ                                      |
|----------------|----|--------------|---|--|--|--|---------------------|---|
|                |    |              |   | き<br>ねつやちからになる                                     | あか<br>ちやにくやほねになる                                   | みどり<br>からだのちょうしをととのえる  |                     |   |
|                | 10 | か<br>わぎごはん   | キャベツたっぷりドライカレー<br>コーンとたまごのスープ<br>てづくりみかんゼリー | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>さとう でんぷん                        | ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご<br>ぶたにく ベーコン<br>かんでん だいず          | キャベツ たまねぎ にんじん<br>レーズン にんにく しょうが コーン<br>チンゲンサイ えのきたけ みかんかじゅう | ○                   | しんきゅうおめでとう!<br>ごはんのうえにドライカレーを<br>のせてたべましょう。   |
|                | 11 | すい           | にゅうがくしき                                     |  |  |  | ×                   | ごにゅうがく<br>おめでとうございます!!                        |
|                | 12 | もく<br>しゃげごはん | たくあんのおえもの<br>たまねぎのみそじる<br>はるか               | こめ むぎ ごま さとう<br>ごまあぶら                              | ぎゅうにゅう わかめ<br>とうふ さけ あげみそ<br>だし(いりこ)               | キャベツ だいこん きゅうり<br>たまねぎ えのきたけ にんじん<br>ねぎ はるか                  | ○<br>1年生×           | しゃげとわかめで、はるらしい<br>いろのきれいなごはんです。               |
|                | 13 | きん<br>コッペパン  | スパゲティミートソース<br>パインサラダ<br>1しょくいりこ            | パン スパゲティ<br>さとう あぶら                                | ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ<br>だいず ぎゅうにく                       | たまねぎ トマト にんじん<br>ピーマン にんにく キャベツ<br>パイン きゅうり                  | ○<br>1年生×           | ミートソースは、パンにはさん<br>でもおいしいですよ。                  |
|                | 16 | げつ<br>カレーライス | ポークカレー<br>ヨーグルトあえ<br>ふくじんづけ                 | こめ じゃがいも あぶら<br>いちごジャム                             | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ヨーグルト                              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん りんご パイン<br>もも ふくじんづけ                  | ○<br>1年生<br>給食開始    | 1ねんせいのみなさん、しょう<br>がっこうではじめてのきゅう<br>しょくです。     |
|                | 17 | か<br>わぎごはん   | さかなのかばやき<br>サラダたまねぎのおえもの<br>わかめじる           | こめ むぎ こむぎこ でんぷん<br>あぶら さとう ごま<br>マヨネーズ             | ぎゅうにゅう ホキ とり<br>とうふ かまぼこ わかめ<br>だし(かつおぶし・こんぶ)      | しょうが たまねぎ きゅうり<br>にんじん もやし ねぎ                                | ○                   | あしきたのサラダたまねぎを<br>つかいます。あまみのあるおいしい<br>たまねぎです。  |
|                | 18 | すい           | かんげいえんそく                                    |  |  |  | ×                   | 19日 ひごまるデー<br>「きゅうり」                          |
|                | 19 | もく<br>わぎごはん  | しのだに<br>きゅうりのじゃこあえ<br>かきたまじる                | こめ むぎ さとう じゃがいも<br>でんぷん                            | ぎゅうにゅう しのだに しらす<br>たまご かまぼこ<br>だし(かつおぶし・こんぶ)       | きゅうり にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ                                   | ○<br>ひごまるデー<br>きゅうり | ひごまるデーは、くまもとして<br>とれたやさいなどを きゅうしょく<br>きゅうり    |
|                | 20 | きん<br>こめこパン  | さけフライ<br>ワンタンスープ<br>にんじんサラダ                 | こめこパン あぶら ワンタン<br>こむぎこ パンこ                         | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく<br>かまぼこ ツナ                          | もやし たまねぎ ねぎ きくらげ<br>にんじん きゅうり コーン                            | ○                   | ととりあげて、しょうがいします。<br>ほうそうでクイズをしています。           |
|                | 23 | げつ<br>ごはん    | ごもくうどん<br>ツナあえ<br>かなぎのつくだに                  | こめ うどん さとう<br>ごまあぶら カシューナッツ                        | ぎゅうにゅう とりにかまぼこ<br>あぶらあげ わかめ ツなかなぎ<br>だし(かつおぶし・こんぶ) | たまねぎ にんじん ねぎ<br>しいたけ キャベツ きゅうり                               | ○                   | うどんがあるので、ごはんは<br>すくなめです。                      |
|                | 24 | か<br>さんさいごはん | こいわしフライ<br>つぼんじる<br>ばんかんゼリー                 | こめ むぎ さとう あぶら<br>こんにやく じゃがいも<br>ばんかんゼリー            | ぎゅうにゅう あげ<br>とりにかとうふ いわし<br>だし(いりこ)                | さんさい たけのこ にんじん<br>きりぼしだいこん しいたけ<br>だいこん ごぼう ねぎ               | ○                   | あじのたび「ひとよし・くま」<br>さんさいごはんの<br>わらび・ぜんまいがわかるかな? |
|                | 25 | すい<br>しょくパン  | はるキャベツのクリームスープ<br>ジャーマンポテト<br>いちごジャム        | パン こめこ あぶら じゃがいも<br>いちごジャム                         | ぎゅうにゅう とりにかチーズ<br>しるいんげんまめ ベーコン                    | キャベツ たまねぎ にんじん<br>しめじ パセリ                                    | ○                   | キャベツのしゅんです。<br>はるのキャベツはやわらかく<br>おいしいです。       |
|                | 26 | もく<br>わぎごはん  | あつあげとじゃがいものにも<br>はるさめのすのもの<br>ひじきふりかけ       | こめ むぎ こんにやく さとう<br>あぶら でんぷん はるさめ ごま<br>じゃがいも ごまあぶら | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく<br>しらす ひじき                        | たまねぎ にんじん たけのこ<br>いんげん しいたけ しょうが<br>きゅうり コーン                 | ○                   | きゅうしょくで、よくでる<br>ひじきをつかったふりかけ<br>です。           |
|                | 27 | きん<br>セルフドッグ | フランクフルト<br>やさいスープ<br>こくとうビーンズ               | パン さとう あぶら じゃがいも<br>くるざとう                          | ぎゅうにゅう<br>とりにか フランクフルト<br>いりだいず                    | たまねぎ キャベツ<br>にんじん パセリ  | ○                   | パンにフランクフルトを<br>はさんでたべましょう。                    |

都合により献立を変更することがあるかもしれません。ご了承下さい。本校は、およそ1090人分の給食を、真心こめて作っています。よろしくおねがいします。



えいようれっしゃ「げんきごう」!



き  
あか  
みどり

からだをうごかす、ねつやちからのもとになるもの  
じょうぶなほねやきんにくをつくるもの  
からだのちょうしをととのえるもの

たべものは、からだのなかでのたはたらきによって、3つのなかに  
まにわけられます。げんきでいるために、この3つのたべもの  
をそろえてたべるようにしましょう。

きゅうしょくは、この3つのなかまをどれもつかって、えいよ  
うのバランスがよくなるようにつくっています。しょくひんの  
しゅるいが、なるべくおおくなるようにかながえています。

