



「しょくよくのあき・スポーツのあき・どくしょのあき・べんきょうのあき」
げんきにうごけるからだづくりは、しっかりたべることからです。

こんげついきゅうしょくもくひょう
すききらいをしなひでたべよう



あさはたかな?	日	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			おしらせ	きゅうしょくメモ
					き ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしきととのえる		
○	1	げつ	ごはん	さばのしょうがにかわりつけものとうふのみそする	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さばとうふあげ わかめ みそ (だし:いりこ)	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	○	しぜんのもので、さかなにはほねがあるかもしれません。よくみて、よくかんでたべましょう。
	2	か	むぎごはん	なすそぼろどんぐもやしのごまあえかきたまじる	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご かまぼこ みそ (だし:こんぶ・かつおぶし)	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ えのきたけ	○	なすそぼろどんぐを、ごはんにのせてたべましょう。
	3	すい	しょくパン	さつまいものシチューりんごサラダ いりこアーモンド	パン さつまいも パター さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ いりこ いんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ りんご きゅうり	○	さつまいもは、くまもとのおやま・としまちから とどきます。
	4	もく	むぎごはん	にくどうふ きりぼしだいこんのあえもの一食ふりかけ	こめ こんにやく ごま ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく しらす わかめ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しょうが きゅうり きりぼしだいこん もやし	○	きりぼしだこんのいいところ 水でもどしていつでもつかえる しょくもつせんがいが多いです。
	5	きん	セルフパガー	ぎゅうにくコロケ ケチャップ コールスロー せんざりやさいのスープ	パン じゃがいも あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく	キャベツ コーン きゅうり にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ	○	じぶんで、コロケパガーをつくらしてみよう。
	9	か	むぎごはん	しのだに こんさいのみそする こまつなのふりかけ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう しのだに とうふ しらす かつおぶし みそ (だし:いりこ)	だいこん れんこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	5年生 宿泊教室	えいよういっばいのこまつなをきざんでつくる、てづくりふりかけ
	10	すい	しょくパン	レバーとさかなのナッツあえ ミネストローネ ブルーベリージャム	パン カシューナッツ じゃがいも マカロニ さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう レバー ホキ ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ キャベツ トマト にんじん にんにく	5年生 宿泊教室	目のあいごデーです。目によいブルーベリーやレバーをたべて目をいたわります。
	11	もく	ごもくごはん	こいわしフライ だいこんなます すましじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あげ いわし とうふ かまぼこ わかめ(だし:こんぶ・かつおぶし)	にんじん ごぼう えだまめ ねぎ しいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ	5年生 宿泊教室	ごもくごはんは、きゅうりしょくしつで、具をたいてごはんにませこみます。
	12	きん	げんまいパン	チャンポン シューマイ ナタデココフルーツ	げんまいパン めん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ シューマイ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんじん しょうが にんにく ねぎ パイン もも ナタデココ	○	ぶるぶるしているナタデココは、ヤシの美のココナッツに入っている水をはっこうさせてつくります。
	15	げつ	ごはん	いわしのおかかにかまつなとはるさめのいためものみそする ひごまるデー	こめ むぎ じゃがいも はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう いわし てんぶら あげ みそ (だし:いりこ)	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	○	ひごまるデー「こまつな」 こまつなのうまは、江戸つまり今の東京です。
	16	か	だいずごはん	メンチカツ ポイルキャベツ のっぺいじる あじのたび	こめ あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう だいず わかめ メンチカツ とりにく とうふ ちくわ(だし:こんぶ・かつおぶし)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ	○	【あじのたび: やつしろ】 やつしろのさんぶつをつかったメニューです。
	17	すい	まるパン	かぼちゃのクリームにピーズサラダ てづくりぶどうゼリー	パン パター あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ だいず いんげんまめ かんてん	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぶどうかじゅう	6年生 修学旅行	てづくりゼリーは、ぶどうかじゅうと さとうと、かんてんをとかして つくります。
	18	もく	むぎごはん	シャキッとレンコンマーボーレンコン たまごともずくのスープ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく たまご	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ コーン きゅうり	6年生 修学旅行	にゅうしゅうメニュー 「シャキッとレンコンマーボーレンコン」です
	19	きん	ミルクパン	ごもくうどん だいこんのツナサラダ こくとうだいず	ミルクパン うどん さとう あぶら くるざとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ いりだいず ツナ (だし:こんぶ・かつおぶし)	しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん だいこん きゅうり チンゲンサイ	○	「ごもく」とは・・・ さまざまなしるいの具がはいるときに「ごもく」がつきます。
	22	げつ	ごはん	じゃがいものうまにくきわかめのすのものなっとう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ あつあげ わかめ なっとう	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	○	にもは、ほとんど ざんさいゼロです。おおきなかまでグツグツと になるのでおいしくできます。
	23	か	むぎごはん	さかなのねぎみそがらめ ばいにくあえ はるさめじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう しらす ホキ かまぼこ みそ (だし:こんぶ・かつおぶし)	ねぎ にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ うめ しいたけ	○	ねぎのしろいぶぶんは、あぶらで いためるとよいかがります。
	24	すい	ひにくにパン	ポークピーズ カミカミナッツサラダ りんご	パン じゃがいも カシューナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ しらす りんご	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり りんご	○	りんごは、おなかのちようしきととのえる はたらきがあります。
	25	もく	きのこカレー	きのこカレー コーンサラダ ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり ふくじんづけ	○	あきはきのこのきせつです。
	26	きん	しょくパン	たかなスパゲティ れんこんサラダ マーシャルピーズ	パン スパゲティ あぶら さとう マーシャルピーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ たかな にんじん しめじ にんにく れんこん だいこん きゅうり	○	くまもとの「あそ」のつけもの、 たかなづけをいれた、わぶふうのスパゲティです。
	29	げつ	ごはん	こうやどうふのやさいあん はくさいのみそする カミカミつくだに	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく とうふ あげ しらす こんぶ みそ(だし:いりこ)	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが はくさい だいこん えのきたけ	○	こうやどうふは、こおりどうふともよばれます。たんぱくしつがあるヘルシーなしょくざいです。
	30	か	むぎごはん	さんまのゆずみそにはるさめのすのものすいとんじる	こめ むぎ はるさめ ごま すいとんめん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ さんま (だし:いりこ)	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい	○	さんまがでてくるらくご、「めぐるのさんま」を知ってま ずか、おすすめです。
	31	すい	コッペパン	しるピーフン ツナサラダ だいがくいも	パン ピーフン さつまいも マヨネーズ ごま みずあめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ しょうが きゅうり	○	きゅうりしょくしつには、山のように たっぷりとしつまいもがとどきます。 おいしい「だいがくいも」がおすすめです!

北海道の地震や台風21号の自然災害の影響で、一部農産物の高値が続いています。

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。