



	月	火	水	木	金
こんだて	【きゅうしょくのねらい】 しゅんのたべものをさがしてみよう		1 もやしのごまずあえ / ちりめんナッツ	2 レバーとさかなのあげがらめ / ヨーグルト	3 けんぼうきねんび 憲法記念日
き	学校給食では、季節の食べ物をたくさん使っています。		ごはん / じゃがいものごもくに	ココアパン / せんぎりやさいのスープ	
あか	その食べ物が最もおいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期を「旬」といいます。旬の食材は、その時期に必要な栄養をたくさん含み、体を元気にするパワーがあります。		こめ じゃがいも こんにやく ごま アーモンド さとう あぶら	パン こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	
みどり	今月は食べ物の旬について学びましょう。		だいたい ぶたにく さかなのすりみあげ ころやどうふ ぎゅうにゅう しらすぼし	ホキ とりレバー ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	
エネルギー、たんぱく質			552 21.7	566 26.7	
こんだて	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 きゅうりのちゅうかあえ	8 たまねぎのあえもの	9 あつあげのカレーミート / いちごジャム	10 にんじんとたまねぎのナッツサラダ / ふりかけ
き		おむぎごはん / マーボーどうふ	ピース / そぼろどん / とんじる	しょくパン / ワンタンスープ	おむぎごはん / にくうどん
あか		こめ おむぎ はるさめ ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	こめ じゃがいも こんにやく ごま さとう あぶら	パン ワンタンめん さとう いちごジャム あぶら	こめ おむぎ うどん
みどり		どうふ ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	とりにく だいたい どうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう いらこ(だし)	あつあげ ぶたにく だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	かシューナッツ さとう あぶら ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう
エネルギー、たんぱく質		587 24.9	547 23.9	562 23.0	565 19.0
こんだて	13 チリコンカン / おうとう	14 わかめのすのもの / さばゆごまみそに	15 れんこんのはさみあげ	16 ツナあえ	17 ひごまるデー「ピーマン」
き	きりめいり / コッペパン / やさいのスープに	おむぎごはん / かきたまじる	かんぴょういり / まぜごはん / タイピーエン	きなこ / あげパン / にくだんご / スープ	おむぎごはん / しょにくじゃが
あか	パン じゃがいも さとう あぶら	こめ おむぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう	こめ おむぎ はるさめ パンこ でんぶん さとう あぶら	パン ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	こめ おむぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう あぶら ごまあぶら
みどり	だいたい ぶたにく ウイナー ぎゅうにゅう	さば みそ わかめ たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぶたにく うずらたまご かまぼこ ぎゅうにゅう	ミートボール ツナ きなこ ぎゅうにゅう	ぶたにく ちぎりあげ ちくわ ぎゅうにゅう のりつくだに
エネルギー、たんぱく質	538 24.2	587 25.5	605 25.6	538 23.4	520 18.6
こんだて	20 ししやもフライ / まっちゃん / ビーンズ	21 みかんかじゅうがつきます。うんどうかいのれんしゅうがんばりましょう!	22 ふりかえきゅうじつ 振替休日	23 みかんかじゅうがつきます。うんどうかいまであと2日です!がんばりましょう!	24 トマトサラダ
き	まるパン / こめこのクリームスープ	おむぎごはん / わかめスープ		きりめいり / コッペパン / ソースやきそば	おむぎごはん / チキンカレー
あか	パン パンこ じゃがいも こめこ さとう でんぶん バター あぶら	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら		パン チャンボンめん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら
みどり	ししやも いんげんまめ だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう かつおぶし(だし)		ぶたにく かまぼこ ハム ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう
エネルギー、たんぱく質	574 23.8	594 21.6		578 24.0	534 19.2
こんだて	27 べんとう お弁当の日	28 ぶたにくとやさいのソース / ミニトマト	29 さかなのたまねぎソース / ゆかりあえ	30 ハンバーグ / コーンサラダ	31 いわしのうめあえ / ナッツあえ
き		おむぎごはん / どうふのみそしる	ごはん / しらたまじる	きりめいり / まるパン / トマトとたまごのスープ	おむぎごはん / さわにわん
あか		こめ おむぎ じゃがいも さとう あぶら	こめ パンこ こむぎこ でんぶん しらたまもち さとう あぶら	パン じゃがいも でんぶん さとう あぶら	こめ おむぎ さとう アーモンド あぶら
みどり		ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう いらこ(だし)	アジ かまぼこ ぎゅうにゅう かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	ハンバーグ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく いわし ぎゅうにゅう かつおぶし(だし) こんぶ(だし)
エネルギー、たんぱく質		535 22.7	528 21.7	600 27.5	550 22.8