

「今日の給食は何かな？」毎朝ご家庭等で、一緒に確認してくださいね！！

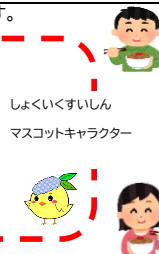


マスコットキャラクター
サガビー

日	主食	ぎゅうにゅう	おかず	赤の仲間 血や肉になる たんぱくしつカルシウム	黄の仲間 熱や力の元になる しぼうたんすいかぶつ	緑の仲間 体の調子を整える ビタミンミネラル	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 金	なのはなごはん	○	さわらのごみそやき わかめじる	ぎゅうにゅう、たまご、 ちりめんじゃこ、さわら、みそ、 とりにく、とうふ、 わかめ、さば(だし)	こめ、さとう、あぶら、ごま	こまつな、にんじん、たけのこ	608 kcal 32.1 g 19.9 g 2.7 g
13 月	ロールパン	○	ホキのピザやき はるキャベツとまめのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう、ホキ、チーズ、 いんげんまめ、ぶたにく、 ベーコン	ロールパン、あぶら	にんじん、ピーマン、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、にんにく、 みしょうかん	673 kcal 31.1 g 25.8 g 2.8 g
14 火	★ごはん	○	ジャージャン豆腐 にんじんじゃこサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、 みそ、ちりめんじゃこ	ごはん、あぶら、さとう、 しらたき	にんじん、キャベツ、ねぎ、たけのこ、 しょうが、チンゲンさい	617 kcal 27.1 g 22.3 g 1.7 g
15 水	くろパン	○	かれいのハーブやき ようふうかきたまじる ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう、かれい、たまご、 ベーコン、ヨーグルト	くろパン、あぶら、 じゃがいも、でんぶん	にんにく、にんじん、たまねぎ、 みかん、パイ、もも、りんご	641 kcal 31.6 g 20.7 g 2.6 g
16 木	1年生給食開始 ビーンズカレーライス	○	こまつなとしらすのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いんげんまめ、 だっしふんにゅう、 しらす	こめ、じゃがいも、 こむぎこ、マーガリン、 さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 りんご、グリーンピース、こまつな、キャベツ	677 kcal 21.2 g 21.6 g 2.4 g
17 金	わかめごはん	○	とうふのたまごやき じゃがいもとなめこのみそしる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、 わかめごはんのもと、 とうふ、たまご、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、さば(だし)	こめ、さとう、じゃがいも	ねぎ、たまねぎ、にんじん、なめこ、 きよみオレンジ	604 kcal 21.6 g 15.2 g 2.6 g
20 月	★ごはん	○	しんじゃがいものにつけ もやしのおかかあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、かつおぶし	ごはん、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、さやえんどう、 もやし、こまつな	602 kcal 20.5 g 14.1 g 1.6 g
21 火	アーモンドトースト	○	ポークビーンズ もやしとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう、だいた、 ぶたにく、ベーコン	しょくパン、マーガリン、 さとう、アーモンド、 じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリ、 グリーンピース、もやし	653 kcal 26.5 g 27.7 g 2.5 g
22 水	ツナピラフ	○	パリパリサラダ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう、ツナ、ひよこまめ、 ベーコン、とりにく	こめ、あぶら、 ワンドンのかわ、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、コーン、こまつな	606 kcal 20.1 g 20.0 g 2.6 g
23 木	コッパパン	○	ホワイトシチュー こまつなともやしのソテー あまなつみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、 だっしふんにゅう、チーズ、ハム	コッパパン、じゃがいも、 あぶら、マーガリン、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 こまつな、もやし、コーン、あまなつみかん	625 kcal 24.4 g 21.6 g 2.5 g
24 金	★ごはん ビビンパどん	○	わかめとたまごのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、わかめ、 とうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、でんぶん、	しょうが、にんにく、にんじん、 こまつな、もやし、たかのつめ、 ねぎ、りんご	641 kcal 24.8 g 16.5 g 1.9 g
27 月	こがたロールパン	○	ポテトドッグケチャップソース キャベツとぶたにくのスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	ロールパン、じゃがいも、 こむぎこ、あぶら	レタス、キャベツ、にんじん、 きよみオレンジ	631 kcal 20.4 g 25.3 g 2.4 g
28 火	にんじんチャーハン	○	きびなごのカレーあげ ときたまごのちゅうかスープ アーモンド	ぎゅうにゅう、ハム、きびなご、 とりにく、とうふ、たまご	こめ、でんぶん、こむぎこ、 あぶら、アーモンド	にんじん、ねぎ、しょうが、こまつな、 しいたけ、きくらげ、たけのこ	629 kcal 29.0 g 24.2 g 2.4 g
30 木	スパゲティミートソース	○	ごまドレッシングサラダ バナナケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいた、チーズ、ハム、 たまご	スパゲッティ、あぶら、ごま、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、セロリ、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、きゅうり、バナナ	638 kcal 25.6 g 22.3 g 2.4 g

★ごはん 委託業者が炊いたごはんです。産地は自校炊飯と同じものを使用します。

- 今年度の給食が始まりました。
- 持ち物を確認して、マナーを守って、楽しい給食にしていきましょう。
- いろいろな食材が出てきます。
- チャレンジして、食べられるものを増やしていきましょう。
- 今月の旬の食材：鱈(さわら)、菜の花、春キャベツ、清見オレンジ、



ランチョンマット、
白衣、マスク
忘れずに
持ってきてましょう。

エネルギー 632キロカロリー
たんぱくしつ 25.4グラム
ししつ 21.2グラム
しょくえんそうとうりょう 2.4グラム

