

日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのしょうしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょうもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		ししつ 6群
8	水	☆ 進学・進級おめでとうきゅうしょく ☆ おせきはん	○	あかざかなのしょうゆづけ だいこんサラダ かきたまじる おいわいプリン	あかざかな かまぼこ なると たまご	牛乳	みつば	だいこん きゅうり レタス ねぎ ぶなしめじ	こめ せきはんのもと さとう かたくりこ	ごま あぶら	入学・進級おめでとう ございます。 給食が始まります！ しっかり食べて、勉強 や運動を元気にがんば りましょう！
9	木	ハヤシライス	○	キャベツとコーンのサラダ いちご	ぶたにく シーチキン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン きゅうり いちご	こめ むぎ はくりきこ さとう	あぶら バター オリーブオイル	今月の給食目標は「給 食の決まりを守り、楽 しく食事をしよう」で す。おたよりもみて ね。
10	金	むぎごはん	○	やきにく もやしのごまソースあえ モロヘイヤのスープ	ぶたにく みそ ベーコン たまご	牛乳	ピーマン にんじん モロヘイヤ	キャベツ にんにく りょくとうもやし しょうが たまねぎ りんご	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	主食、主菜、副菜、汁 物それぞれきちんと配 膳できますか？ご飯は 左側、汁物は右側で す。
13	月	むぎごはん	○	あつやきたまご ちくぜんに あぶらあげのみそしる グレープフルーツ	たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう れんこん キャベツ ねぎ こんにゃく グレープフルーツ	こめ むぎ さとう	あぶら	給食の準備は万端です か？清潔な白衣、マス ク、丁寧な手洗いを心 がけましょう。
14	火	はいがパン	○	マカロニグラタン フレンチサラダ トマトスープ	とりにく ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン セロリー えだまめ しめじ	パン マカロニ パンこ	バター ドレッシング あぶら	胚芽とは穀物の芽が出 る部分で、ビタミン類 や食物繊維が豊富で す。
15	水	☆ お花見きゅうしょく ☆ ゆかりごはん	○	とりのからあげ ごもくきんぴら ほうれんそうのごまあえ さくらゼリー	とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが ごぼう キャベツ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら ごま	きれいな桜を眺めなが ら、みんなで楽しく 食べられますよ に…！ 
16	木	むぎごはん	○	さわらのさいきょうやき いとかんてんサラダ とうふのすましじる	さわら シーチキン とうふ	牛乳 てんぐさ わかめ	にんじん みつば	きゅうり ぶなしめじ	こめ むぎ さとう ふ		さわらは魚へんに春と 書きます。春をよぶ魚 といわれています。
17	金	マーボーラーメン	○	だいすといりこのごまがらめ たばやまナムル	ぶたにく みそ とうふ だいす	牛乳 かたくちいわし	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ りょくとうもやし	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ケイトンタン ごまあぶら ごま	たばやまナムルは酸味 が特徴のおいしいナム ルです♪
20	月	☆ カミカミきゅうしょく ☆ じゅうろっこく ごはん	○	いかのチーズやき きりほしだいこんあえ とんじる	いか かまぼこ ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	にんじん	きりほしだいこん しょうが だいこん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	こめ じゅうろっこく さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	毎月実施するカミカミ 給食は、噛むことが意 識できるような献立で す。よく噛んで食べる 習慣を身につけましょ う。
21	火	とりそぼろ こんぶごはん	○	おでん はるキャベツのみそしる オレンジ	とりにく みそ ちくわ たまご さつまあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん さやえんどう	しょうが えだまめ だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら	春キャベツは巻きがふ わっとしていて、やわ らかく、甘いのが特徴 です。
22	水	☆ おたんじょうびきゅうしょく ☆ スパゲティ ミートソース	○	れんこんサラダ フルーツポンチ	ぶたにく かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん みずかけな	たまねぎ セロリー マッシュルーム れんこん きゅうり もも パイナップル	スパゲッティ ゼリー	オリーブオイル ごま マヨネーズ あぶら	4月生まれのみなさん 
23	木	きなこあげパン	○	ココロポテトサラダ ミネストローネ ヨーグルト	きなこ とりにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン セロリー ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	きなこがたくさんから むように、ツイスト コッペパンを使いま す。
24	金	むぎごはん	○	ちぐさやき ほしがきいりしらあえ こまつなのみそしる	ささみ たまご とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな こんにゃく だいこん ほしがき	ほししいたけ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	千草焼きは細かく刻ん だ具材がたくさん入っ たたまご焼きです。
27	月	チキンコーン カレー	○	はるさめサラダ バナナ	とりにく ハム たまご	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご コーン きゅうり バナナ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	はるさめの白くて細長 い形が、シトシトふる 春の雨に似ていること が名前の由来です。
28	火	ミルクパン	○	ポークビーンズ グリーンサラダ じゃがいものポターージュ	ぶたにく だいす	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら バター ベシャメルソース	ポターージュとはとろみ のついたスープのこと です。
30	木	むぎごはん	○	すぶた チンゲンサイのナムル ワントンスープ ドライブルー	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ はくさい ブルー	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	チンゲンサイは中国野 菜で、煮崩れしにく く、歯切れのいい野菜 です。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

きゅうしょくとうばん ふくそう 給食当番の服装

みんなが気持ちよく食事ができるように、
身支度をしっかりしましょう。

かみをかくす

つめをきる



マスクははなとくちをおおう

きちんとてあらいでせいけつな手