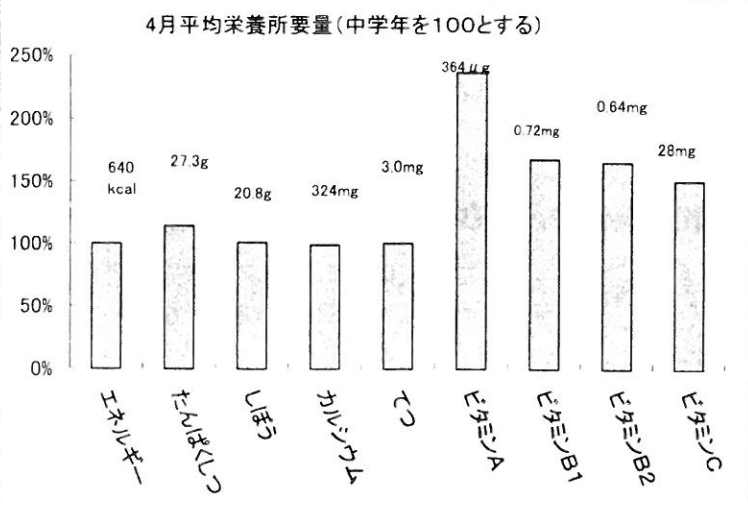


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
9 木	やきそばパン にくだんごのスーフ ヨーグルト ぎょうにゅう	中華めん・豚肉・いか・平天	616 27 19	21 火	げんりょうパン カレーうどん コールスローサラダ キャンディチーズ ぎょうにゅう	牛肉・うどん・人参・玉ねぎ・青ねぎ	633 26 26
		キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン				油あげ・だし昆布・削り節・しょうゆ	
		トンカツソース・ウスターソース				みりん・カレー粉・カレールウ・でん粉	
10 金	カレーライス フルーツジュレ ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン	705 21 18	22 水	ぶたどん みどしる えんどうのたまごとし ぎょうにゅう	豚肉・生姜・玉ねぎ・青ねぎ・しょうゆ	631 26 18
		グリーンピース・りんごピューレ・カレールウ				砂糖・みりん・酒・菜種油	
		トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ				木綿豆腐・大根・人参・青ねぎ・油あげ	
13 月	ごはん さつまじる かつおのかくに ごまあえ ぎょうにゅう	さつま芋・ごぼう・人参・青ねぎ・もやし	598 30 11	23 木	パン コーンスーフ ささみフライ チリコンカン ぎょうにゅう	ベーコン・キャベツ・人参・玉ねぎ・ハセリ	624 33 21
		油あげ・突きこんにやく・赤みそ				コーン・コンソメ・鶏がらスープ	
		白みそ・削り節				菜種油・塩・こしょう	
14 火	うずまきパン かぼちゃポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎょうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ	629 25 22	24 金	春の特別献立 たけのこごはん(げんりょう) すましじる さわらのてりやき おひたし クレープ ぎょうにゅう	人参・えのき・青ねぎ・焼きふ	712 34 25
		牛乳・生クリーム・粉チーズ・コンソメ				たけのこご飯の素	
		ポタージュの素・鶏がらスープ・塩・こしょう				人参・すましじる	
15 水	ごはん かふうスーフ とりのからあげ ナムル こくもつふりかけ ぎょうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・もやし・人参・青ねぎ	677 27 23	27 月	ごはん わかめスーフ じじいのあげに ひじきのつくだに ぎょうにゅう	春雨・しょうゆ・鶏がらスープ	607 22 15
		鶏肉(1コ)・から揚げ粉・小麦粉				鶏がらスープ・しょうゆ	
		でん粉・菜種油				牛肉・平天・じゃが芋・いんげん	
16 木	パン オニオンスーフ ポテトピザ だいごの くろざとうかけ ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ	620 29 25	28 火	こくとうパン ビーフシチュー ささみのちゅうかサラダ かわちぼんかん ぎょうにゅう	黒砂糖	628 30 21
		オニオンソテー・白ワイン・菜種油				牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	
		鶏がらスープ・塩・こしょう				マッシュルーム・生クリーム・グリーンピース	
17 金	ごはん ぎょうにくのやながわに ちくさあえ かわちぼんかん ぎょうにゅう	牛肉・鶏卵・ごぼう・人参・玉ねぎ	625 28 17	30 木	げんりょうパン しょうゆラーメン あげギョーザ ツナサラダ ぎょうにゅう	豚骨スープ・しょうゆ・でん粉	635 24 27
		青ねぎ・削り節・しょうゆ・砂糖・みりん				塩・こしょう	
		いか・油あげ・キャベツ・人参・もやし				ギョーザ(2コ)・菜種油	
20 月	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース ふきのとさに ぎょうにゅう	合挽き肉・(冷)豆腐・生姜・人参	658 28 20	『今日の給食、な～に?』 給食の献立や食べた時の様子などを話し合っ、給食に関心をもてるようにお願いします。 給食だよりの裏面には、食の情報が満載です。 ご家族の皆さんでお読みください。			
		青ねぎ・しいたけ・たけのこ・赤みそ		『スプーンマークとカムちゃんマークについて』 家からスプーンを持ってきましょう。 一口30回、よくかんでよく味わって食べましょう。			
		ごま油・砂糖・しょうゆ・酒・豆板醤					



『今日の給食、な～に?』
給食の献立や食べた時の様子などを話し合っ、給食に関心をもてるようにお願いします。
給食だよりの裏面には、食の情報が満載です。
ご家族の皆さんでお読みください。

『スプーンマークとカムちゃんマークについて』
家からスプーンを持ってきましょう。
一口30回、よくかんでよく味わって食べましょう。

★10日(金)1年生の給食スタート!
新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
学校給食にはみなさんが大きく成長し、いっしょうけんめい勉強するための栄養が、たっぷり入っています。好ききらいをしないで、がんばって食べましょう。また、早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。