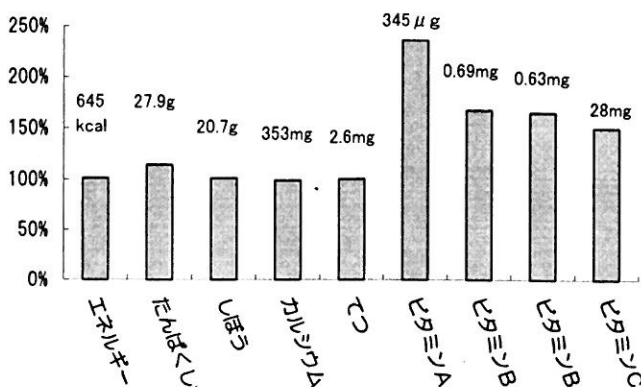


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
11月	パン オニオンスープ ポテトピザ だいごのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参 オニオンソー・パセリ・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油	620	20日	ごはん はっほうさい はるまき プチトマト ぎゅうにゅう	豚肉・いか・えび・玉ねぎ 白菜・人参・しいたけ たけのこ・鶏がらスープ・醤油 ごま油・でん粉・塩・こしょう 春巻(1コ)・菜種油 プチトマト(2コ)	713
		じゃがいも・チーズ・ベーコン 玉ねぎ・ピーマン・ピザソース・菜種油	29			28	
		炒り大豆・黒砂糖・きなこ	25			23	
12月	1年生給食スタート カレーライス フルーツジュ ぶくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・人参 玉ねぎ・グリーンピース・コーン りんごピューレ・カレールー・ケチャップ ウスターソース・鶏がらスープ 塩・こしょう・醤油・菜種油	718	21日	パン ミートポテト フランクフルト かいどうサラダ ぎゅうにゅう	合挽き肉・じゃがいも・玉ねぎ ファルファッル・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・トマトケチャップ ウスターソース・コンソメ・菜種油 フランクフルト(1コ)・菜種油 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング	661
		あわせるゼリー・みかん缶 黄桃缶・パイナップル缶 福神漬	22			29	
			19			26	
13日	ごはん わかめスープ ユーランチー おひだし ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ 鶏がらスープ・醤油 鶏もも肉(1コ)・白ねぎ・でん粉・酒 小麦粉・菜種油・砂糖・醤油・米酢 ほうれん草・キャベツ・花かつお 砂糖・醤油	646	22日	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 ごまあえ ぎゅうにゅう	たけのこ飯の素 焼き麩・わかめ・かまぼこ 大根・人参・えのきだけ 青ねぎ・削り節・醤油 サウラ切身(1コ)・菜種油 砂糖・醤油・みりん ほうれん草・キャベツ・白ごま 砂糖・醤油	611
			26			32	
			21			17	
14日	こくとうパン コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	黒砂糖 じゃがいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・チーズ・牛乳 生クリーム・ポタージュの素 塩・こしょう・クルトン ハンバーグ(1コ)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	658	25日	ふたにくのすきやきどん ささみのちゅうかサラダ ふきのとさに ぎゅうにゅう	豚肉・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜 白ねぎ・糸こんにゃく・しいたけ 人参・菜種油・砂糖・醤油・酒 鶏ササミチャンク・もやし・ほうれん草 きゅうり・人参・サラダ油 酒・米酢・醤油・ごま油 ふき水煮・花かつお・砂糖 醤油・酒・みりん・削り節	585
			26			28	
			23			14	
15日	ごはん さつまじる かつおのかくに きよみオレンジ ぎゅうにゅう	さつまいも・こんにゃく・ごぼう 油揚げ・人参・青ねぎ もやし・削り節・みそ 鰹角切り・生姜・砂糖 醤油・酒・みりん 清見オレンジ(1/4コ)	602	26日	やきとほパン にくだんごのスーフ あまなつかん ぎゅうにゅう	中華めん・豚肉・平天 いか・キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・トンカツソース・菜種油 ウスターソース・サラダ油・塩・こしょう 肉団子・玉ねぎ・人参 白菜・しいたけ・青ねぎ 醤油・鶏がらスープ・塩・こしょう 甘なつかん(1/4コ)	591
			29			25	
			11			19	
18日	ごはん ごおいとうふのふくめに あまごあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・里芋 しいたけ・人参・いんげん 削り節・砂糖・醤油・みりん 焼き豚・キャベツ・人参 きゅうり・白ごま・米酢 砂糖・醤油 じゃこ・白ごま・サラダ油・砂糖 醤油・酒・みりん	636	27日	ごはん みぞしる あけざかなのあんかけ えんどうのたまごとし ぎゅうにゅう	豆腐・大根・人参 わかめ・油揚げ・青ねぎ 削り節・みそ 鱈切身(1コ)・でん粉・小麦粉 菜種油・玉ねぎ・人参・ピーマン 生姜・砂糖・トマトケチャップ 米酢・醤油 えんどう豆・鶏卵・削り節・砂糖・醤油	619
			31			31	
			16			16	
19日	げんりょうパン かやくうどん ツナサラダ まめかかんとう ぎゅうにゅう	うどん・鶏卵・かまぼこ 油揚げ・人参・青ねぎ 昆布・削り節・醤油・みりん ツナ・キャベツ・きゅうり コーン・塩・こしょう・マヨネーズ さつまいも・大豆・じゃこ 白ごま・小麦粉・砂糖・菜種油	689	28日	パン やさしいクリームに ごぼうサラダ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ 人参・玉ねぎ・マッシュルーム 小麦粉・マーガリン・牛乳 生クリーム・コンソメ・塩・こしょう ちくわ・ごぼう・キャベツ きゅうり・白ごま・じゃこ 醤油・マヨネーズ マーシャルピーンズ(1コ)	684
			30			25	
			29			31	

4月平均栄養所要量(中学年を100とする)



★25日(月) ふきの土佐煮

日本生まれの「ふき」は、泉州地方でやわらかく、おいしく改良されました。その名も「のびすぎでんねん」水ナスと同様、なにわ特産物に認定されています。



『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。



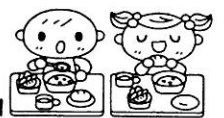
『スプーンマークとカムちゃんマークについて』



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。



★12日(火) 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。