



日	こんだて名	こんだてのざいりょう							調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになるもの(赤)		おもにからだのちよしをとのえるものになるもの(緑)		おもにエネルギーのもとになるもの(黄色)		小 中		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	単色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類					
2月	カツカレー	牛乳	牛乳	ハッピーキャロットの日		こめ	油	おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 赤ワイン ウスターソース	743	
	ぶたひき肉		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	油			23.3	
	コールスローサラダ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ	酢 塩 こしょう		875	
3火	ミルクパン	牛乳	桃の節句(もものせっく)の行事食		ミルクパン			641		
	かきあげうどん	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ きくらげ はくさい えのきだけ	さつまいも てんぷら粉 うどん麺	油	かつおぶし いりこ しょうゆ 酒 塩 みりん	23.5		
	なの花入りサラダ ひなあられ	牛乳	菜の花 にんじん	キャベツ コーン	白いんげん ひなあられ	マヨネーズ ごま	ごまドレッシング	803		
4水	ごはん	牛乳			こめ			625		
	さけのピカタ	牛乳	チーズ		こむぎこ		塩 こしょう カレー粉	33.8		
	こんさいのきんぴら	牛乳		にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油	703		
5木	ごはんとろい	牛乳		にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきだけ		いりこ	37.2		
	ココアあげパン	牛乳			コッパン さとう	油	ミルクココア 塩	648		
	とりにくのトマト煮	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ しめじ にんにく	小麦粉 ペンネ じゃがいも さとう	油 オリーブ油	酒 チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイヨン ウスターソース	25.6		
6金	バンバンジーサラダ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく	799		
	卒業式 ※ 給食はありません。									
9月	ごはん	牛乳			こめ 麦			591		
	じゃがいものごまみそ煮	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	23.0		
	こうみあえ	牛乳	にんじん	たくあん漬 きゅうり キャベツ		ごま	しょうゆ	711		
10火	ミルクパン	牛乳			こめ			671		
	ラーメン	牛乳	ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ りんご にんにく しょうが	ミルクパン ラーメン	ラード ごま油 ラー油	酒 中華スープストック 白湯 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	24.2		
	はるまき	牛乳				油		850		
11水	ごはん	牛乳			こめ			646		
	魚のタルタルソースやき	牛乳		たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒 ドライパセリ	27.2		
	やさいのアーモンドあえ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	750		
12木	ミルクパン	牛乳			こめ			635		
	ミートグラタン	牛乳	チーズ	トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム なす	パンネ もち麦	オリーブ油	23.6		
	ツナとだいこんのサラダ	牛乳		にんじん	だいこん きゅうり		コールスロードレッシング	779		
13金	おやこ丼	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ		かつおぶし こんぶ 酒 みりん 塩 しょうゆ	580		
	やさいのごまあえ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	702		
		牛乳			さとう	ごま	しょうゆ みりん	30.0		
16月	きむたくごはん	牛乳	ねぎ	はくさい キムチ たくあんづけ たまねぎ	こめ さとう	ごま油 ごま	おろしにんにく おろし生姜 しょうゆ 酒	594		
	コロッケ	牛乳				油		19.3		
	タイプーエン	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ	はるさめ	油 ごま油	おろしにんにく おろししょうが 鶏ガラスープ 塩 こしょう 中華スープストック オイスターソース しょうゆ	702		
17火	ミルクパン	牛乳			こめ			677		
	さけのクリームスパゲティ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ コーン	スパゲティ ボタージュ ベース ゼラチン	オリーブ油	おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう マギーブイヨン	26.0		
	いもとアーモンドのレモンサラダ	牛乳		キャベツ きゅうり	さつまいも	ごま マヨネーズ アーモンド	レモン果汁 塩 こしょう	856		
18水	ごはん	牛乳			こめ			730		
	かつおのフライ	牛乳			小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ タルタルソース	塩 こしょう 酒	33.6		
	いそかあえ	牛乳	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ		しょうゆ みりん	861		
19木	ごはん	牛乳			こめ			39.2		
	とうふとわかめのみそ汁	牛乳	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ		いりこ			
		牛乳								
23月	食パン	牛乳			食パン	油	ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	647		
	にこみハンバーグ	牛乳		たまねぎ	さとう			27.6		
	ほうれん草のソテー	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン		オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう マギーブイヨン	760		
23月	クリームスープ	牛乳	にんじん かぼちゃ グリンピース	たまねぎ はくさい	ポタージュベース	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こしょう	31.4		
	ハヤシライス	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こめ 麦	油	おろしにんにく こしょう ローレル 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース	628		
	ごぼうサラダ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン	じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ ごま	しょうゆ みりん 酒	20.5		
23月	ももゼリー	牛乳			さとう			765		
		牛乳			ももゼリー			32.9		
		牛乳								

給食の時間を
ふりがえろう



協力して給食の準備を
することができた



1人分の量をきれいに
盛りつけた



楽しく会食することが
できた



バランスのよい食事の
とり方がわかった



地域の地産産物が
わかった



感謝の気持ちを持って
食べることができた

