

日(曜)	こんだて		おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの			緑☆体の調子を整えるもの
12(月) ○	むぎごはん 		塩マーボー豆腐 ナムル フルーツ杏仁風プリン <small>あんりんふう</small>	ぶたにく とうふ わかめ 豆乳 牛乳 みそ	こめ むぎ ごま ごま油 でんぶん 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にんにく しょうが ほししいたけ こねぎ もやし こまつな えのきたけ もも	616	27.0
13(火) ○	かんこく風 たきこみごはん 		あじフライ わかめスープ オリパラ献立★韓国料理	ぶたにく あじ とりにく とうふ わかめ 牛乳 みそ	こめ むぎ こむぎこ パン粉 砂糖 油 ごま	にんじん にんにく だいこん こんにやく もやし こまつな たまねぎ	575	26.0
14(水) ○	むぎごはん 		ソイ丼 みそけんちん汁 かぶのあさづけ	ぶたにく ベーコン とうふ みそ だいず 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	だいこん こんにやく ごぼう にんじん こまつな かぶ きゅうり	607	25.2
15(木)	フラワーパン 		春やさいと豆乳のシチュー ひじきのマリネ	とりにく しろはなまめ とうにゆう ひじき 牛乳	フラワーパン じゃがいも 米粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり だいこん	551	21.3
16(金) ○	むぎごはん じゃこふりかけ 		お麩入り肉じゃが きりぼし大根のサラダ	ちりめんじゃこ ぶたにく 牛乳	こめ むぎ じゃがいも 油麩(ふ) 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく こんにやく さやいんげん もやし こまつな だいこん きゅうり	610	24.3
19(月)	クロワッサン 		ポテトのミートソース和え マカロニサラダ いちご 1年生☆給食開始	ぶたにく だいず 牛乳	クロワッサン こむぎこ マカロニ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし いちご	644	24.1
20(火) ○	わかめごはん 		とりのからあげ とん汁	とりにく みそ わかめ ぶたにく とうふ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも ごま 米粉 でんぶん 砂糖 油	にんじん だいこん しょうが こんにやく ながねぎ こまつな	655	28.7
21(水) ○	チャーハン 		わかさぎフリッター ワンタンスープ オリパラ献立★中国料理	ぶたにく わかさぎ とりにく 牛乳	こめ ごま油 こむぎこ ワンタン 油	たまねぎ にんじん しょうが もやし ながねぎ こまつな とうもろこし ピーマン	600	24.9
22(木) ○	むぎごはん 		カレーの立田揚げ 春のこんさい汁 ごまみそ和え	カレー とりにく みそ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ごま 砂糖 油	うど ごぼう にんじん ながねぎ こまつな キャベツ もやし	603	25.5
23(金)	カレーライス 		こんにやくサラダ 清見オレンジ	とりにく わかめ 牛乳	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが とうもろこし だいこん きゅうり こんにやく オレンジ	608	18.3
26(月) ○	むぎごはん ごましお 		なまあげのあます煮 はるさめサラダ	なまあげ ぶたにく 牛乳	こめ むぎ はるさめ じゃがいも でんぶん 砂糖 油 ごま ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく チンゲンサイ きゅうり もやし	641	23.6
27(火) ○	たけのこごはん 		さわらの西京揚げ すまし汁 季節の和風献立	とりにく あぶらあげ さわら とうふ みそ 牛乳	こめ 焼き麩(ふ) でんぶん 砂糖 油	たけのこ こまつな にんじん しめじ だいこん	609	28.2
28(水)	ココアあげパン 		ABCマカロニスープ ツナマヨサラダ	とりにく まぐろ 牛乳	ソフトフランスパン ココア じゃがいも マカロニ 砂糖 油 マスタード ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	615	21.9
29(日)	昭和の日							
30(金)	スパゲッティ ポロネーゼ 		コロッケ コーンサラダ メロンと豆乳のゼリー	ぶたにく だいず 豆乳 牛乳	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり メロン果汁	676	25.3

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	615	24.6

今月のこんだてより

27日(火) たけのこごはん

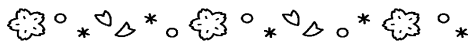
【材料】

- お米 2合
- たけのこ水煮 150g
- 鶏こま肉 150g
- 油揚げ 1枚
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ1/2
- だし汁 200ml

【つくり方】

たけのこはいちょう切り、油揚げは油抜きしてせん切りにする。お米はといで水につけておく。
だし汁と調味料を煮立てて、鶏肉、たけのこ、油揚げを入れて煮る。具と煮汁にわけ、お米と煮汁を炊飯器に入れ、2合分の水加減に調節した後、具を入れて炊く。

給食がはじまります!



2年生から6年生は12日から、1年生は19日から給食がはじまります。給食ではさまざまな食べ物ができます。好きなものや、苦手なものもあるかもしれませんが、少しずつ食べて、食べ物の味についても学びましょう。

給食は、クラス全員が同じ食事の時間をすごします。1年間、みんなで協力し合い、マナーを守りながら、落ち着いた給食の時間にしましょう。

