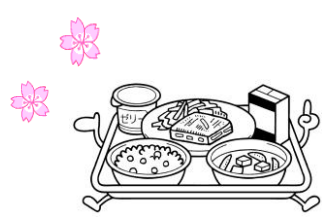




日	曜	ごはん・パン	牛乳	お か す	あ か	き いろ	み どり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (mg)	カルシウム (mg)
					ちやにくになる	ねつ・エネルギーのもとになる	からだのちょうしをととのえる			
8	金	しぎょうしき								
11	月	にゅうがくしき								
12	火	むぎごはん		さばのごまみそに ごぶづけのあえもの すましじる	ぎゅうにゅう さば かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのき しいたけ しょうが ねぎ ごぶづけ	602	26.5	325
13	水	むぎごはん		新じゃがいものうまに さいかなます くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり だいこん りんご みかん	601	20.9	355
14	木	げんまいパン		スパゲッティミートソース カシューナッツサラダ いちご	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ	げんまいパン カシューナッツ さとう あぶら スパゲッティめん	アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム トマト いちご	695	28.5	334
15	金	むぎごはん		ポークカレー ごまじゃこサラダ ふくじんづけ ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん ツナ チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ねりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ちんげんさい しょうが にんにく りんご	692	24.6	343
18	月	ふるさとくまさんデー しょくいくのひ *キャベツ*		ごはん いわしのみぞれに 春キャベツのあえもの みそじる	ぎゅうにゅう いわし ハム とうふ あげ わかめ	こめ きょうかまい	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ えのき コーン にんじん	622	26.1	451
19	火	食パン (マーシャルピーンズ)		チーズポテト とりだんごスープ はるか	ぎゅうにゅう ベーコン とりだんご チーズ	しょくパン マーシャルピーンズ じゃがいも バター はるさめ	たまねぎ にんじん ちんげんさい みかん パセリ しいたけ	643	20.8	316
20	水	かんげいえんそく								
21	木	ひのくにパン		クリームシチュー あまなつサラダ カリボリアーモンド	ぎゅうにゅう いりこ チーズ とりにく しろいんげんまめ	こめこパン さとう あぶら こむぎこ バター アーモンド	キャベツ きゅうり なつみかん にんじん たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう	615	283.0	519
22	金	わかめごはん		ししゃもフライ ごますあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	キャベツ もやし ねぎ にんじん たけのこ えのき たまねぎ	601	22.6	395
25	月	たけのこごはん		かみかみサラダ じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう とりにく さきいか	こめ きょうかまい さとう あぶら ごま じゃがいも	たけのこ にんじん しいたけ もやし きゅうり たまねぎ えのき ねぎ えだまめ	591	24.6	357
26	火	あげパン		タイプーエン にんじんサラダ	ぎゅうにゅう きなこ イカ えび ツナ ぶたにく うすらたまご かまぼこ	コッパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	615	28.8	315
27	水	全国味めぐり *さがけん*		むぎごはん ぶりフライ かけあえ だぶ	ぎゅうにゅう ぶりフライ いか とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう すりごま	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ だいこん れんこん	650	26.6	408
28	木	ココアパン		ごもくうどん じゃこまめサラダ キャンディチーズ	ぎゅうにゅう だいす ちりめん とりにく かまぼこ あぶらあげ チーズ	ココアパン うどんめん さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	613	25.4	446
29	金	しょうわのひ								

※ 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

ごにゅうがく ごしんきゅう おめでとうございませう
1日3食きちんと食べて、規則正しい生活を心がけましょ。
安全でおいしい給食を作り、みなさんをおうえんします！！
1年生のみなさんは、14日から給食がはじまります



朝ごはん効果

脳にエネルギー補給!
集中力がアップするよ

体温が上昇!
体が元気に活動するよ

腸を刺激!
便通がよくなるよ

毎日食べるには? ○夜更かしをしない ○決まった時間に食事をする ○夜食をひかえる