



日	曜	主食	牛乳	おかず	黄色	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる			
10	げつ	麦ごはん		うすらのすまし汁 さばの生姜煮 はりはり漬けあえ	こめ、むぎ、ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ さば うすらのたまご	にんじん たまねぎ わかめ ねぎ えのきたけ しいたけ こんぶ しょうが はりはりづけ キャベツ きゅうり	744	33.3	330
11	か	ホットドッグ		ヨーグルト バナナ アーモンドカル	パン アーモンドカル	ホ-ワ-イ-ア-ツ ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ バナナ	778	30.6	451
12	すい	むぎごはん		ごぼうの生姜煮 ししゃもフライ こんぶあえ のりのつくだに	こめ むぎ さとう ごま つきこんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず あつあげ さつまあげ ししゃも	ごぼう たまねぎ にんじん くきわかめ いんげん きゅうり しょうが キャベツ しそこんぶ のりのつくだに	892	30.9	515
13	もく	ココアパン		スパゲティナポリタン アーモンドサラダ いちご	ココアパン バター さとう スパゲッティめん アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズパウダー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン いちご	850	28.2	386
14	きん	麦ごはん		ポークカレー コールスローサラダ お祝いゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スkimミルク	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	838	24.5	362
17	げつ	たけのごはん		すいとん汁 切り干し大根のごまあえ 五目卵焼き	こめ きょうかまい さとう あぶら さといも すいとん ごま ねりごま	あげ とりにく ぎゅうにゅう ノンリップツナ だいず たまご	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ だいこん ねぎ こんぶ キャベツ	796	31.8	380
18	か	ふるさとくまさんデー 「春きゃべつ」		揚げパン タイビーエン 春キャベツとりんごのサラダ	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら カシューナッツ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか しばえび かまぼこ ずらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ りんご きゅうり	816	34.8	365
19	水	ぶちまるごはん		スーミータン チャブチェ パインムース	こめ、むぎ、ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにく バインムース	たまねぎ にんじん コーン パセリ くきわかめ もやし たけのこ しいたけ ピーマン	806	23.9	315
20	もく	ミルクパン		クリームシチュー ごまじゃ豆サラダ はるか	ミルクパン じゃがいも パター ごまご あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんビュレ チーズ いんげん ぎゅうにゅう ちりめん だいず	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム プロccoli かISOう もやし チンゲンサイ きゅうり みかん	838	34.5	555
21	きん	あじめぐり 「鹿兒島」		鶏飯 鶏飯スープ きびなごカリフライ じゃがいものごまネーサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも ねりごま	とりさき たまご ハム ぎゅうにゅう とりにく きびなご	たくあん ねぎのり にんじん しいたけ きゅうり もやし わかめ	786	34.1	338
24	げつ	ぶちまるごはん		肉じゃが 春雨の酢の物 春わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま つきこんにやく あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず さつまあげ ちくわ たまご	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし くきわかめ	838	27.5	343
25	か	食パン (マーシャルピーンズ)		親子うどん 人参サラダ	しょうパン うどんめん さとう あぶら	デ-マ-ツ-ツ ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく あげ ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ こんぶ きゅうり コーン	831	33.5	442
26	すい	麦ごはん		マーボー豆腐 ひじきとツナのいろどりナムル 熊本産みかんゼリー	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひきわりだいず ノンリップツナ	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん ひじき もやし きゅうり コーン みかん	800	32.7	458
27	もく	セルフバーガー (ハムステーキ)		マカロニスープ キャンディチーズ	パン じゃがいも	ハム ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ えだまめ	773	34.2	418
28	きん	ぶちまるごはん		豚汁 お魚天ぷら ピーナッツあえ 味付きのり	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おさかなてんぷら	しょうが だいこん にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし あじつかけり	790	29.1	330

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。

ご入学おめでとうございます

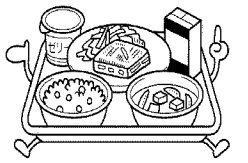


給食当番の身支度チェック

- 髪は全部帽子に入れましょう
- マスクはきちんとつけましょう
- つめは短く切っておきましょう
- 手は石けんできれいに洗いましょう
- 清潔な白衣を身につけましょう



2~3年生は、
4月10日(月)から給食ですが、
10日 始業式
11日 入学式
1年生は、4月12日(水)から
給食が始まります。
中学に入って、食べる量も
少し増えますが、
しっかり食べて元気に過ごして



保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
きましたら、白衣の洗濯をお
願ひします。また、清潔なマ
スクの持参も願ひします。