

日	しゅしょく 主食	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	調味料等	1人分 - たんぱく質
1月	ごはん	豚肉の生姜炒め 小松菜のゴマ酢和え 豆腐とワカメのすまし汁	○ 豚肉, 豚肉, 豆腐, わかめ	精白米, 米油, でん粉 三温糖, 白ごま	しょうが, 玉ねぎ, 小松菜, 白菜 ブラックマッペもやし, 長ねぎ	醤油, 酒, オイスターソース, 酢 塩, だし昆布, だし削り節	592 kcal 27.5 g
2火	ごはん	鶏肉のねぎソース 白菜のおひたし じゃがいもとワカメのみそ汁 トウモロコシ	○ 鶏肉, 油揚げ, みそ, わかめ	精白米, 米油, 三温糖 じゃが芋	しょうが, 長ねぎ, にんにく 小松菜, 人参, 白菜, とうもろこし	酒, 醤油, 酢, だし削り節, 塩	597 kcal 25.7 g
3水	ガバオライス	トマトとコーンのサラダ アンデスメロン	○ 鶏肉	精白米, 米油, 上白糖	にんにく, 長ねぎ, ビーマン, 赤ビーマン 黄ビーマン, パジル, とうがらし, トマト キャベツ, きゅうり, ホールコーン 玉ねぎ, メロン	酒, 醤油, 鶏がら オイスターソース, 酢 塩, こしょう, パジル	622 kcal 23.8 g
4木	きな粉揚げパン	ミネストローネ キャベツサラダ	○ きな粉, 豚肉, ベーコン いんげん豆, チーズ	コッパパン, 油, 上白糖 グラニュー糖, 米油 じゃが芋, マカロニ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キャベツ, トマト缶, しょうが, トマトジュース きゅうり	紙ナフキン, 赤ワイン, 鶏がら トマトピューレ, 塩, こしょう ベイリーフ, パジル タイム, 酢	608 kcal 21.5 g
5金	枝豆ごはん	いかの天ぷら モヤシの磯和え 七タ汁 七タゼリー	○ いか, のり, かまぼこ, 寒天	精白米, 揚げ油, 米粉 そうめん, 上白糖	枝豆, 小松菜, 人参 ブラックマッペもやし, えのき オクラ, バイン缶, ぶどうジュース	酒, 塩, こしょう, 醤油, だし昆布 だし削り節, 白ワイン	637 kcal 26.3 g
8月	コーンライス	鶏肉のバーベキューソース ポテトのフレンチサラダ ベジタブルスープ	○ 鶏肉, ベーコン	精白米, 米油, 三温糖 じゃが芋	ホールコーン, にんにく, 玉ねぎ, 人参, きゅうり, しょうが, キャベツ, 小松菜	塩, 白ワイン, こしょう, 酒 トマトケチャップ, ウスターソース 醤油, からし, 酢, 鶏がら ベイリーフ, パセリ	616 kcal 22.9 g
9火	ごはん	サケの塩焼き 小松菜のおひたし 昆布豆 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○ さけ, 大豆, 昆布 わかめ, みそ	精白米, 米油, 三温糖 じゃが芋	小松菜, 白菜, ブラックマッペもやし 玉ねぎ	塩, 醤油, だし削り節	608 kcal 32.0 g
10水	ハヤシライス	ビーンズサラダ バレンシアオレンジ	○ 豚肉, 大豆	精白米, 米油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, トマトジュース キャベツ, きゅうり, バレンシアオレンジ	赤ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう トマトケチャップ, ウスターソース 酢, ガーリックパウダー	606 kcal 23.8 g
11木	クファージュシー	マーミナーチャンブル あおさのすまし汁 パイナップル	○ 豚肉, 昆布, 生揚げ ベーコン, 豆腐, あおさ	精白米, 米油, 三温糖	人参, ブラックマッペもやし チンゲンサイ, にら, しいたけ パイナップル	塩, 醤油, だし削り節 みりん, だし昆布	645 kcal 29.0 g
12金	ごはん	ヨーロッパいわたしの南蛮漬 キャベツのおひたし 豆腐入りかき玉汁	○ きびなご, 鶏卵, 豆腐	精白米, 揚げ油, でん粉 三温糖	しょうが, 長ねぎ, 小松菜, 人参, キャベツ	醤油, 酒, 酢, 一味唐辛子 だし昆布, だし削り節, 塩	563 kcal 22.3 g
16火	ごはん	サバの塩焼き 白菜の磯和え 豆腐と小松菜のみそ汁 河内晩柑	○ さば, のり, みそ, 豆腐	精白米, 米油	小松菜, 白菜, ブラックマッペもやし ほんしめじ, 長ねぎ, 河内晩柑	塩, 醤油, りんご酢, だし削り節	606 kcal 24.2 g
17水	ごはん	ジャコふりかけ 肉じゃが キャベツの辛子和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○ ちりめんじゃこ, 削り節 のり, 豚肉, みそ 豆腐, 油揚げ	精白米, 白ごま, 米油 こんにゃく, じゃが芋 三温糖	玉ねぎ, 人参, 小松菜, キャベツ ほんしめじ, 長ねぎ	ゆかり粉, だし削り節, 酒 塩, 醤油, からし	582 kcal 27.3 g
18木	ひやうみそ 冷やし肉味噌そば	キャベツの中華ゴマサラダ 小玉スイカ	○ 豚肉, みそ, 八丁みそ	中華麺, ごま油, 米油 三温糖, でん粉, 白ごま	きゅうり, にんにく, しょうが, 人参 玉ねぎ, だけのこ, 干しいたけ 長ねぎ, キャベツ, すいか	トウバンジャン, みりん, 酒 塩, 醤油, オイスターソース 酢, こしょう	585 kcal 25.5 g
19金	なつやさい 夏野菜のカレー	大根サラダ ガリガリ君アイス	○ 豚肉	精白米, 米油, 米粉 ガリガリ君アイス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参 ビーマン, トマト, なす, かぼちゃ キャベツ, きゅうり, 大根	赤ワイン, 塩, ベイリーフ トマトケチャップ, 鶏がら カレー粉, 酢, こしょう	648 kcal 19.1 g

今月の給食目標「後片付けをきれいにしよう」



おさらにはたべのこしはありますか?
つくえのうえにゴミはありますか?
はいぜんだいはよごれていませんか?
ゆかにゴミはおちていませんか?
かくにんしましょう!!

身の回りの衛生に気をつけよう!



清潔なハンカチを毎日用意



食べる前はせっけんで手洗い

食べる内容を
考えよう

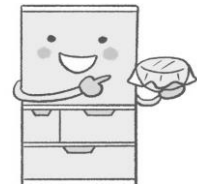
食べる量を
考えよう

時間を決めて
食べよう

おやつ
かんがえ
よう



よく火を通して食べる



保管は冷蔵庫で。早めに食べきる

