

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。

1年生のみなさんは15日から給食がスタートします。これから6年間、心も身体も元気に成長できるよう好き嫌いせず残さず食べて楽しい給食時間をすごしてくださいね。

日	献立	おかずの内容			エネルギー	Kcal
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質	g
11 (月)	みかんゼリー					
12 (火)	いちごフレッシュゼリー					
13 (水)	さくら餅					
14 (木)	カスタードプリン					
15 (金)	テーブルロール ミルク ボロネーゼペンネ ブロッコリーのサラダ	ミルク 豚肉 チーズ	テーブルロール ペンネ デミグラスソース ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレ	757 29.0 2.4	Kcal g mg
18 (月)	米飯 ピビンパ丼 中華卵スープ	豚肉 卵	米飯 ごま油 棒々鶏ソース ごま 麻婆豆腐の素	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん わかめ 青ねぎ	514 17.9 2.5	Kcal g mg
19 (火)	ちらし寿司 錦糸卵 味付のり 豚汁 ほうれん草のごまあえ	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ	寿司飯 さといも ごま	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 青ねぎ だいこん ほうれん草 味付のり	511 19.0 3.2	Kcal g mg
20 (水)	米飯 ミルク 福神漬 ビーフカレー 大根とじゃこのサラダ	ミルク 牛肉 チーズ ちりめんじゃこ	米飯 じゃがいも カレールウ ゆずしょうゆドレッシング ごま油	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん 枝豆	548 23.8 2.0	Kcal g mg
21 (木)	アリコベール ミルク ローストチキン コーンサラダ	ミルク 鶏肉	アリコベール コーン ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー きゃべつ にんじん	769 40.3 3.4	Kcal g mg
22 (金)	米飯 ふりかけ さばの生姜煮 ひじきと切干の煮付 ブロッコリーのごまあえ ジョア(いちご)	かつおぶし 卵 さば 油あげ 大豆 ジョア(いちご)	米飯 ごま	のり 土生姜 切干大根 にんじん ひじき ブロッコリー	561 23.5 4.1	Kcal g mg
25 (月)	たけのこピラフ ミルク ベーコンシチュー いちご	ミルク 鶏肉 油あげ チーズ 無塩バター ベーコン	米飯 じゃがいも ホワイトルウ	たけのこ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー いちご	649 23.2 1.9	Kcal g mg
26 (火)	米飯 のりの佃煮 ミルク 酢豚 杏仁フルーツ	ミルク 鶏肉 豚肉 うずら卵 杏仁豆腐	米飯 パン粉 片栗粉 杏仁豆腐	のりの佃煮 たまねぎ しめじ にんじん パプリカ(赤・黄) たけのこ トマトケチャップ 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	511 17.5 2.3	Kcal g mg
栄養平均量					602 24.3 2.7	Kcal g mg