



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)		
			おもにからだをつくる赤のたべもの	おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの				
8	金	ごはん ふたキムチ ほうれんそうのナムル <small>1年生さん給食スタート</small>	ふたにく やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう はくさいキムチ	ごはん さとう	白ごま ごまあぶら	590	25
11	月	ごはん チキンカレー フルーツポンチ <small>給食がはじまりました</small>	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん おろししょうが おろしにんにく たまねぎ りんご グリーンピース みかんかん パインかん あうとうかん	ごはん	あぶら	651	18
12	火	ごはん カラフルポーク わかめスープ	ふたにく かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ホールコーン たまねぎ かいわれだいこん	ごはん ごむぎこ でんぶ さとう	あぶら 白ごま ごまあぶら	600	22
13	水	パン クリームシチュー フレッシュサラダ	とりにく ハム	チーズ ぎゅうにゅう	フロccoli にんじん はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン さとう さつまいも	あぶら	571	24
14	木	ごはん ホキのマヨコーンやき ふたじる	ホキ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ たまねぎ ホールコーン だいこん こんにゃく	ごはん さつまいも	マヨネーズ	606	24
15	金	ごはん にくじゃが フロccoliのサラダ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ	ごはん さとう	あぶら	600	19
18	月	わかめごはん まごわやさしいもの かきたまじる	とりにく だいす ちくわ たまご	わかめ いとこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶ	白ごま ごまあぶら	590	21
19	火	ごはん さかなそぼろ わかたけじる おとうか	まぐろフレーク たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん だけのこ たまねぎ おとうか	ごはん		603	23
20	水	ミニパン やきそば あげきょうざ マーシャルビーンズ (チョコクリーム)	ふたにく あげはん ふたミンチ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ちりし しいたけ しょうが にんにく	パン やきそばめん きょうざのかわ マーシャルビーンズ	てんかす あぶら	680	23
21	木	ごはん さわらのてりやき ごまつなごまあえ 4月のみそじる	さわら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ はるキャベツ もやし たまねぎ	ごはん さとう	白ごま ごまあぶら すりごま	598	25
22	金	ごはん マーボー豆腐 もやしのちゅうかサラダ	ふたミンチ 豆腐 ハム あかみそ みそ	しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ おろししょうが おろしにんにく ほししいたけ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶ	白ごま でんぶ	612	24
25	月	ごはん はるさめのごもくいため ワンタンスープ	ふたにく あぶらあげ やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ おろししょうが ほししいたけ たまねぎ キャベツ ピーマン もやし	ごはん はるさめ ワンタン さとう	あぶら	575	19
26	火	ごはん ふたどん かいそうサラダ	ふたにく あぶらあげ ツナフレーク	わかめ くわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう こんにゃく えのきだけ きゅうり	ごはん さとう	あぶら	560	22
27	水	リッチパン のり ヨーグルト とりからレモン そえやさい (キャベツとコーン) ABCコンソメスープ おたんじょうびデザート	とりにく ベーコン	のりヨーグルト	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ レモンかじゅう	リッチパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	705	23
28	木	遠足 (昼食の持参をお願いします)							
29	金	昭和の日							

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

今月の給食費
小学1年生 260(円) × 13(回) = 3,380(円)
小学2~8年生 260(円) × 14(回) = 3,640(円)

しんねんと 新年度スタート!

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。
給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。



給食室から

今年度もよろしくお願ひいたします

今年度も12人の調理員と、栄養教諭で衛生管理につとめ、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろんです。消耗品費、光熱水費、人件費などもあります。保護者のみなさんには、その中の食材料費のみを「学校給食費」としてご負担いただいております。
今年度、本校の給食費は1食あたり260円となります。



給食を食べる前には手をせっけんですっきり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりしてください (新型コロナウイルスが終るまでは、学校ではマスクをして小さな声の会話(中)でね)。



食べ終わったら食器をきちんと重ね、はしは向きをそろえて返してください。残してしまつたものはきまりを守つて棄めて戻してください。



給食当番の人は白衣をきちんと着ましょう。髪の毛が出ないようにぼうしをしっかりとかけ、マスクもきちんとつけてください。



できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。

