



日曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
2月	ごはん ぎゅうにゅう ささかまのおちやあげ ごもくあまぜに さつまじる	旬を感じよう	ごはん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまほこ とりにく あぶらあげ のり	ごぼう にんじん ほししいたけ さやえんどう だいこん ねぶかかねぎ	636	25.3
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー チンゲンサイとたまごのスープ いよかん	いつもとち がうカレー	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや たまご	にんじん ビーマン たまねぎ しょうが とうもろこし もやし チンゲンサイ ほししいたけ いよかん	601	26.2
9月	小ミルクパン ぎゅうにゅう みそラーメン なまあげのあまぜあんかけ ひゅうがなつ	旬を 感じよう	パン ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	めんま とうもろこし にんじん いら たまねぎ もやし しょうが ほししいたけ ひゅうがなつ	596	24.5
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ ポップビーンズ カラマンダリン	中華丼を 作ろう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご だいや	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ しょうが カラマンダリン	636	27.7
11水	よこわりまるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コーンとキャベツのソテー ABCマカロニスープ	ハンバーガー を作ろう	パン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいや ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	613	26.6
12木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのみそいため しらすとこまつなのいためもの あまなつみかん	旬を 感じよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび しらすぼし だいや	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやえんどう しょうが こまつな もやし ねぶかかねぎ なつみかん	592	27.4
13金	ごはん あじつけのりぎゅうにゅう かつおのやまとに きゅうりともやしのごまあえ あぶらふとみずなのみそしる	旬を 感じよう	ごはん あぶら さとう ごま あぶらふ じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお のり	しょうが さやえんどう たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん もやし みずな	596	28.3
16月	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう かぶのクリームシチュー コーンサラダ アーモンドいりごごかな	旬を 感じよう	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド ジャム	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ こうやどろふ いりこ	かぶ にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ	658	28.5
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ごもくあまぜ みそにらたまじる	1日早いみや ぎ水産の日	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶり だいや とりにく こんぶ たまご とうふ	ほししいたけ にんじん ごぼう いら えのきたけ	629	30.7
18水	小ココアパン ぎゅうにゅう グリーンアスパラとベーコンのスパゲティ にくだんごスープ オレンジ	旬を 感じよう	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	アスパラガス にんじん きピーマン たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ オレンジ	590	24.8
19木	ごはん ぎゅうにゅう もやしとぶたのピリからみそいため せんべいじる ひゅうがなつ	毎月19日は 食育の日	ごはん あぶら さとう でんぶん かやきせんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	もやし しょうが こねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぶかかねぎ ひゅうがなつ	601	25.0
20金	ごはん ふりかけぎゅうにゅう チキンメンチカツ キャベツとひじきのいりに たけのこのみそしる	旬を 感じよう	ごはん パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ひじき だいや あぶらあげ さつまあげ とうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ねぶかかねぎ	663	27.0
23月	ふりかえきゅうぎょうび			本校3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal・たんぱく質 21.3~32.5g			
24火	ごもくごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ とんじる ヨーグルト	あじつけごは んを食べよう	アルファかまい こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ ヨーグルト	えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぶかかねぎ	591	28.2
25水	チーズパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ もやしのカレーソテー やさいスープ	アメリカの 料理	パン あぶら さとう じゃがいも	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいや ウィンナーソーセージ	たまねぎ にんじん ビーマン もやし キャベツ セロリー	670	30.2
26木	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくどうふ キャベツのみそドレッシングあえ あまなつみかん	旬を 感じよう	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご えび わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい しょうが さやえんどう キャベツ きゅうり なつみかん	597	25.6
27金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのアーモンドがらめ はるさめごもくスープ みしょうかん	旬を 感じよう	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま アーモンド はるさめ	ぎゅうにゅう かつお だいや おから ぶたにく	しょうが にんじん チンゲンサイ めんま もやし はくさい ほししいたけ みしょうかん	685	34.1
30月	コッペパン ぎゅうにゅう ヤンソンさんのゆうわく たまごスープ パインアップル(かん)	スウェーデンの 料理	パン じゃがいも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム おから チーズ たまご とりにく だいや	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ えのきたけ パインアップル(缶)	708	25.5
31火	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー アスパラガスとコーンのソテー オレンジ	旬を 感じよう	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいや ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース アスパラガス キャベツ とうもろこし オレンジ	628	21.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

今月のめあて 食事のマナーを身につけよう

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人にふゆかないな思いをさせないための両方があります。基本的な事を覚えましょう。



姿勢を正そう

感謝の気持ちを
忘れないようにしましょう

他人の迷惑に
ならないようにしましょう

食器をきちんと
持とう