



こんだて名		主な食べものと体の中での働き		
日	主 食 ・ 牛 乳 汁 物 主 菜 副 菜 ・ デザート	体を作る (血や骨になる) たんぱく質 ・ 無機質	体の調子を整える ビタミン	体のエネルギーになる 炭水化物 ・ 脂質
9	むぎいりごはん 牛乳 カレーどうぶ ちくわのいそべあげ はくさいのしらすあえ	牛乳 とうふ とりにく ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン たけのこ はくさい こまつな もやし	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら
10	コッペパン 牛乳 カリフラワーのミルクスープ トマトオムレツ あさりのカリッとサラダ	牛乳 たまご あさり	カリフラワー にんじん パセリ たまねぎ トマト キャベツ きゅうり しょうが	パン じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら
11	わかめごはん 牛乳 かぶのみそしる にくじゃが ほうれんそうのツナあえ	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ	かぶ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう こま
12	げんりょうこくとうパン 牛乳 スパゲティナポリタン キャベツとベーコンのスープ いちごヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト キャベツ	パン スパゲティ バター さとう
♪ 入 学 ・ 進 級 お 祝 い 給 食 ♪				
13	せきはん・いなりずし 牛乳 どさんこじる ぶたにくとアスパラのいためもの おいわいクレープ	牛乳 あまなっとう あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん ながねぎ コーン アスパラガス たまねぎ もやし しょうが	もちこめ こめ こま じゃがいも バター あぶら さとう

\*材料調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



## 入学・進級おめでとつございます



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！

早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう！

学校給食は、成長期であるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。安全安心でおいしい給食を作っていきますので、1年間どうぞよろしくお願ひします！

### 学校給食のかたち



「主食(ごはん・パン・めん)」「汁物」「主菜・副菜(おかず)」「牛乳」で成り立っています。

- ごはん(月・水・金) … 道産米ななつぼしを使用しています。
- パン(火・木) … 道産小麦を使用し、無添加で作られています。  
木曜日はめん給食で、このときは小さいパンがつかます。

ハンカチ・エプロン・三角巾・マスクの準備のほか、「はし」も忘れずに持ってきましょう！  
(メニューにに応じて、給食センターでスプーンを用意します。)



こんだて名		主な食べものと体の中での働き		
日	主 食 ・ 牛 乳 汁 物 主 菜 副 菜 ・ デザート	からだ つく ち ほね 体を作る (血や骨になる)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	からだ 体のエネルギーになる
(曜)		たんぱく 質 ・ 無機 質	ビタミ ン	たんすいかぶつ 炭水化物 ・ 脂 質
16	むぎいりごはん 牛乳 こまつなとえのきのスープ とりのチリソースいため もやしのナムル	牛乳 とりにく	こまつな えのきたけ にんじん ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ むぎ でんぷん あぶら
17	バターパン 牛乳 コーンポタージュ にくだんご なのはなサラダ	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ コーン パセリ なのはな キャベツ にんじん	パン バター さとう
18	たけのこごはん 牛乳 にらたまじる メバルのてりやき きりほしだいこんのいために	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご みそ メバル	たけのこ にんじん えのきたけ にら きりほしだいこん たまねぎ ピーマン もやし	こめ むぎ ごま あぶら さとう
19	げんりょうあげパン 牛乳 さんさいしょうゆラーメン ほぐしささみのごまだれ キウイ	牛乳 ぶたにく なんと とりにく	にんじん ながねぎ メンマ こまつな なめこ ほそたけ えのきたけ わらび きくらげ キャベツ もやし キウイ	パン ラーメン あぶら ごま さとう
20	シーフードカレー 牛乳 フルーツムースあえ	牛乳 いか ほたて あさり	たまねぎ にんじん みかん パイン もも バナナ	こめ むぎ じゃがいも バター
23	ごはん 牛乳 とろろこんぶじる やきとりに さんしょくあえ	牛乳 とろろこんぶ とうふ みそ とりにく ちくわ	にんじん ながねぎ だいこん ほうれんそう しめじ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう
24	きりこみパン 牛乳 アスパラオニオンスープ ホットドッグハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	アスパラガス パセリ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン マカロニ マヨネーズ
25	むぎいりごはん 牛乳 ちゅうかうまに やさしいシューマイ とうふとかいそうのサラダ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご さかなのすりみ とうふ わかめ 心のり こんぶ	にんじん ながねぎ はくさい たけのこ たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん きくらげ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう こむぎこ
26	げんりょうまめパン 牛乳 ごもくうどん きゅうりとあぶらあげのごまみそあえ きなこポテト	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ きなこ	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう きゅうり	パン うどん ごま さとう じゃがいも あぶら
27	てんどん 牛乳 ふきのみそしる みずなのおかかあえ	牛乳 いか あぶらあげ みそ	かぼちゃ ふき たまねぎ にんじん みずな はくさい もやし	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

<p>★ 姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる</p> 	<p>★ 食べているときは立ち歩かない</p> 	<p>★ 友達が喋るような汚い話をしない</p> 	<p>★ 口に食べ物が入っているときは話をしない</p> 
---	---	---	--