

| 日付  | 献立名                         | 材料名                         | おやつ       |              |
|-----|-----------------------------|-----------------------------|-----------|--------------|
|     |                             |                             | 午前        | 午後           |
| 1水  | カレー汁 コーンスロ- ヨ下酢             | 牛肉 卵 人参 玉ネギ トマト じゃがいも       | 牛乳 卵ボ-ロ   | 牛乳 ビスコ       |
| 2木  | すし身の五色炒め 春雨のせし汁             | すし身 合びき 卵 人参 玉ネギ えのき 春雨     | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 ヲハ-ス      |
| 3金  | ナポリタン ジャ-マンポテト オ-ムレ-ス-      | ウインナー 人参 玉ネギ トマト じゃがいも      | 牛乳 小魚ケツ   | 牛乳 みるき-      |
| 4土  | ズ-ボ-豆ふ、 しやまい                | 豚ミンチ しやまい 人参 ニウ 椎茸 人参 ト-フ   | 牛乳 豆乳クッキー | 牛乳 ビズト       |
| 6月  | とろろ汁 酢みそ和え 芋天               | とろろ汁 じゃがいも 人参 椎茸 トマト 春雨 お芋  | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 ① きのこ     |
| 7火  | 肉じゃが煮、 厚焼きたまご にやめん          | 豚肉 じゃがいも 人参 玉ネギ トマト じゃがいも   | 牛乳 じゃがいも  | 牛乳 ビスコ       |
| 8水  | 魚の味噌汁 レンズ豆ふ 豆ふス-            | 魚 じゃがいも 人参 トマト じゃがいも        | 牛乳 小魚ケツ   | 牛乳 フラ-カ-     |
| 9木  | とろろ汁 炒り豆ふ、 コーンス-            | とろろ汁 じゃがいも 人参 玉ネギ トマト じゃがいも | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 みるき-      |
| 10金 | 豚肉入チキソ ポトフ 納豆和え             | 豚肉 チキソ 人参 玉ネギ トマト じゃがいも 納豆  | 牛乳 卵ボ-ロ   | 牛乳 ① きのこ     |
| 11土 | 八宝菜 春巻                      | 豚肉 春巻 じゃがいも 人参 玉ネギ トマト      | 牛乳 人参クッキー | 牛乳 センバツ      |
| 13月 | ハヤシ汁- 野菜のそぼろ ヨ下酢            | 牛肉 人参 玉ネギ トマト じゃがいも         | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 ① 枝豆      |
| 14火 | 焼きそば かつお汁 キョ-ウ-             | 豚肉 かつお 人参 玉ネギ トマト じゃがいも     | 牛乳 小魚ケツ   | 牛乳 ① きのこ     |
| 15水 | 魚のフライ 酢の物 玉ねぎのみそ汁           | 魚 じゃがいも 人参 玉ネギ トマト じゃがいも    | 牛乳 じゃがいも  | 牛乳 ビズト       |
| 16木 | 南仏のそぼろ煮、 春雨サラダ オ-ムレ-ス-      | ハム とろろ汁 人参 椎茸 トマト じゃがいも 春雨  | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 ビスコ       |
| 17金 | 変り大学芋 香和え なめこ汁              | 豚肉 ヨ-マジ 人参 大豆 トマト じゃがいも     | 牛乳 卵ボ-ロ   | 牛乳 フラ-カ-     |
| 18土 | 揚げ卵の春雨ス- ちくわの味噌汁            | 豚肉 ちくわ 人参 トマト じゃがいも 春雨      | 牛乳 豆乳クッキー | 牛乳 みるき-      |
| 20月 | 豚汁 華月サラダ ウイン-               | 豚肉 ウイン 人参 トマト じゃがいも トマト     | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 ① 揚 じゃがいも |
| 21火 | 筑前煮、 甘酢和え ぶの清汁              | とろろ汁 ハム 卵 人参 トマト じゃがいも      | 牛乳 卵ボ-ロ   | 牛乳 センバツ      |
| 22水 | 鯖のレモ煮、 じゃがいも汁 わかめス-         | 鯖 ハム 人参 トマト じゃがいも           | 牛乳 じゃがいも  | 牛乳 ビズト       |
| 23木 | とろろ汁 じゃがいも 人参 玉ネギ トマト じゃがいも | とろろ汁 ハム 人参 トマト じゃがいも        | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 フラ-カ-     |
| 24金 | 豆ふ、 国子の味噌汁                  | 豚肉 ツツ 人参 トマト じゃがいも          | 牛乳 小魚ケツ   | 牛乳 みるき-      |
| 25土 | カレーうどん 南仏の天ぷら               | 豚肉 かつお 人参 玉ネギ トマト じゃがいも     | 牛乳 じゃがいも  | 牛乳 センバツ      |
| 27月 | 豚汁 フライドポテト じゃがいも            | 豚肉 スライス とろろ汁 ハム トマト じゃがいも   | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 ① きのこ     |
| 28火 | 愛情弁当                        |                             | 牛乳 じゃがいも  | 牛乳 みるき-      |
| 30木 | チキン南蛮 煮豆 豆ふのみそ汁             | とろろ汁 人参 玉ネギ トマト じゃがいも       | 牛乳 ヨ-グルト  | 牛乳 ビスコ       |

### 給食だより

子どもたちが、元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

楽しくて  
おいしい給食に



### 規則正しい食事時間

一日に必要な食事の回数は大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養が取れないので、プラス1回の間食が必要です。

間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%で、だいたい200kcalくらいです。食事の時間を決めてお腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

