



こんげつのもくひょう 「きゅうしょくの きまりを おぼえよう」

ひ に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい		しょくひん の はたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	お か ず め い	ち 血 や 肉 に な る	わ つ 熱 や 力 の も と に な る	か ら だ 体 の 調 子 を と と の え る	
10	木	○	ソフト麺 ミートソース	おさつチップス ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず チーズ	ソフトめん あぶら さとう さつまいも ごま バター こめこ	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ トマト レタス にんにく しょうが レモン	674 kcal 28.5 g 19.4 g 1.8 g
11	金	○	ごはん	さばのみそ煮 おひたし けんちん汁 いちご	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう ごま さといも	にんじん こまつな もやし しめじ だいこん ねぎ いちご	635 kcal 31.0 g 24.2 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日～小松菜～								
14	月	○	1年生給食開始 キーマカレー ライス	小松菜サラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ とりにく かんてん	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり レタス にんにく しょうが マッシュルーム レモン	588 kcal 22.2 g 15.1 g 1.3 g
15	火	○	ごはん	麻婆豆腐 中華和え バナナ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず みそ	こめ さとう あぶら はるさめ ごま	にんじん たけのこ しいたけ こまつな ねぎ きゅうり にら もやし きくらげ にんにく しょうが バナナ	629 kcal 29.0 g 20.2 g 1.7 g
16	水	○	シュガートースト	ボークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ とり にく わかめ	パン さとう バター じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ トマト レタス グリーンピース きゅうり マッシュルーム とうもろこし レモン	642 kcal 25.1 g 23.4 g 2.0 g
17	木	○	ごはん	鮭の塩焼き 春雨の和え物 豚汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま はるさめ さといも さとう こんにゃく	にんじん きゅうり こまつな ごぼう だいこん えのき ねぎ	614 kcal 29.3 g 21.7 g 1.9 g
18	金	○	チキンピラフ	大豆とごぼうのかりかり揚げ 野菜スープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あおのり わかめ	こめ あぶら でんぷん ごま はるさめ	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう とうもろこし マッシュルーム えのき キャベツ きよみオレンジ	603 kcal 22.5 g 22.1 g 1.3 g
21	月	○	ごはん	ジャーチャン厚揚げ パンサンスー オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく みそ	こめ さとう あぶら はるさめ でんぷん ごま	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はくさい こまつな きゅうり オレンジ	610 kcal 26.7 g 21.4 g 1.7 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～								
22	火	○	だいこんめし 大根菜飯	鶏肉のから揚げ ごま和え 真沢山みそ汁	ぎゅうにゅう だいず わかめ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら じゃがいも こめこ	にんじん だいこん もやし こまつな えのき ごぼう なばな にんにく しょうが	642 kcal 28.8 g 27.3 g 2.0 g
23	水	○	はちみつパン	ポテトのミートグラタン キャベツとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず わかめ	パン じゃがいも あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ トマト こまつな えのき キャベツ とうもろこし	583 kcal 25.6 g 19.8 g 1.6 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～								
24	木	○	たけのこご飯	卵の唐草焼き からし和え 大根のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ひじき だいず なまあげ みそ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ グリーンピース こまつな もやし だいこん えのき オレンジ	619 kcal 28.9 g 22.7 g 1.9 g
25	金	○	ごはん	レバーとじゃがいもの揚げ煮 干草和え 生揚げと白菜のスープ	ぎゅうにゅう レバー なまあげ ぶたにく みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ でんぷん	にんじん こまつな もやし とうもろこし はくさい えのき しょうが	604 kcal 25.0 g 18.8 g 1.9 g
28	月	○	黒コッパパン	豆乳米粉シチュー グリーンサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とう にゅう レンズまめ みそ	パン あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ こまつな レタス きゅうり レモン バナナ	602 kcal 23.2 g 20.1 g 1.9 g
30	水	○	ごはん	あじの南蛮漬け 肉じゃが 納豆和え	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なっとう かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも こめこ しらたき ごま さとう	にんじん たまねぎ こまつな しめじ グリーンピース キャベツ	634 kcal 27.5 g 19.3 g 1.7 g

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

《保護者の皆様へ》



- ・ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食室一同、子どもたちの健やかな成長と、健康に役立つ給食を実施します。今年度も調理は「東京ケータリング」で行います。よろしくお願いいたします。
- ・1年生の給食は14日（月）から始まります。今年度の給食費の引き落としは、後日詳細をお知らせします。
- ・白衣、帽子、袋は、毎週金曜日に給食当番をした児童が持ち帰ります。洗濯、アイロンをかけて月曜日に持たせてください。白衣の袖と帽子には、ゴムが入っています。アイロンがけの際は直接あてないようにお願いいたします。ほつれ、ゴムの劣化等がありましたら、修繕をお願いいたします。
- ・食べ残しは衛生上持ち帰りができません。ご了承ください。

