



今月の目標

給食の決まりを覚えよう



献立表

今月の給食

日 に ち	曜 日	主 食	牛 乳	おかず（主菜、副菜、汁物など）	おもに からだ 体を作る食品	おもに エネルギーに なる食品	おもに からだ 体の調子を ととのえる食品	エネ ル ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
10	木	ソフトめん ミートソース	☆	大豆とコーンのサラダ・りんごゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン・レンズまめ・だいず・チーズ・かんてん	ソフトめん・あぶら・さんおんとう・はくりきこ・バター・しょうはくとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しいたけ・トマト・とうもろこし・きゅうり・こまつな・りんご	669	27.7	19.2	1.3
11	金	ワカメごはん	☆	ごぼうのコロッケ・こまつなとはくさいの和え物・八宝みそ汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・とうにゅう・なまあげ・みそ	こめ・じゃがいも・あぶら・しょうはくとう・はくりきこ・バター・しょうはくとう・さといも	たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな・はくさい・えのき・だいこん・しいたけ・しめじ・ねぎ	640	21.0	20.8	1.8
14	月	ごはん	☆	さばのレモン焼き・おなか和え・打ち豆汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・さば・かつお・だいず・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・バター・じゃがいも	レモン・こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・だいこん・ごぼう・ねぎ・オレンジ	600	29.3	22.2	2.0
15	火	セサミトースト	☆	ポークビーンズ・春キャベツのサラダ・河内晩柑	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・ぶたにく・レンズまめ・クリーム・チーズ	しよくばん・グラニューとう・バター・こま・あぶら	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・こまつな・レモン・かわちばんかん	612	25.3	22.4	1.9
16	水	ごはん	☆	ふくさ卵・納豆和え・豚汁・デコボン	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ・とりこ・なっとう・かつお・ぶたにく	こめ・あぶら・しょうはくとう・こんにやく・さといも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こまつな・キャベツ・ごぼう・えのき・だいこん・ねぎ・オレンジ	607	29.4	20.7	1.7
17	木	チキンカレーライス	☆	じゃこサラダ・ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう・とりこ・レンズまめ・ヨーグルト・チーズ・ちりめんじゃこ	こめ・あぶら・じゃがいも・しょうはくとう・はくりきこ・バター・こま・こまあぶら・グラニューとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・こまつな・キャベツ・きゅうり・パナナ・みかん・ナタデココ	648	25.4	19.2	1.7
18	金	たけのごはん	☆	鮭のちゃんちゃん焼き・茎わかめの和え物・みそ汁	ぎゅうにゅう・とりこ・あぶらあげ・しろさけ・みそ・くわかめ・なまあげ	こめ・あぶら・しょうはくとう・こま・バター	しいたけ・キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・もやし・きゅうり・だいこん・こまつな・えのき・ねぎ・たけのこ	603	30.1	18.7	2.3
21	月	マーボー豆腐丼	☆	中華きゅうり・大学芋	ぎゅうにゅう・とうふ・だいず・ぶたにく・みそ	こめ・しょうはくとう・あぶら・こまあぶら・かたくりこ・さつまいも・さんおんとう・こま	にんにく・しょうが・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ・にら・きゅうり	641	24.4	19.5	2.0
22	火	ごはん	☆	あじのさんが焼き・ツナ和え・じゃがいもと生揚げのみそ汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・あじ・とりこ・みそ・たまご・まぐろ・なまあげ	こめ・ばんこ・しょうはくとう・こま・あぶら・じゃがいも	ねぎ・しょうが・だいこん・きゅうり・レタス・こまつな・とうもろこし・はくさい・えのき・オレンジ	601	28.8	19.2	1.9
23	水	コッペパン ブルーベリージャム	☆	白身魚のフライ・こまつなとひじきのサラダ・ウイナーポトフ	ぎゅうにゅう・メルルーサ・たまご・ぶたにく・ウイナー	コッペパン・あぶら・はくりきこ・ばんこ・しょうはくとう	ブルーベリー・こまつな・きゅうり・にんじん・レモン・たまねぎ・キャベツ	624	31.2	20.6	2.1
24	木	ごはん	☆	ジャンボ揚げギョウザ・シャキシャキ和え・根菜ごま汁・清見オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・あぶらあげ・みそ	こめ・ぎょうざのかわ・かたくりこ・こまあぶら・あぶら・はくりきこ・しょうはくとう・さつまいも・こま	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが・だいこん・こまつな・にんじん・もやし・きゅうり・かぶ・きよみオレンジ	618	23.3	19.6	1.5
25	金	ごはん	☆	魚の味噌マヨネーズ焼き・もやしとコーンのごま和え・肉じゃが煮	ぎゅうにゅう・すけとうだら・みそ・たまご・ぶたにく・なまあげ	こめ・マヨネーズ・こま・しょうはくとう・じゃがいも・こんにやく・さんおんとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・こまつな・とうもろこし・しいたけ	600	26.9	19.6	2.0
28	月	ごはん	☆	ししゃものレモンソース・ハンサンスー・中華風コーンスープ・デコボン	ぎゅうにゅう・ししゃも・くわかめ・たまご・とりこ	こめ・かたくりこ・はくりきこ・あぶら・しょうはくとう・はるさめ・こまあぶら・こま	レモン・きゅうり・にんじん・もやし・しめじ・とうもろこし・こまつな・オレンジ	601	24.1	20.0	2.1
30	水	ごはん	☆	レバーとポテトのケチャップ和え・スタミナサラダ ワカメスープ・オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ・とうふ	こめ・じゃがいも・あぶら・かたくりこ・しょうはくとう・こま・こまあぶら	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな・とうもろこし・にんにく・ねぎ・たけのこ・もやし・オレンジ	609	23.7	18.9	1.7

※献立は納品の状況等により変更になる場合があります。

ご入学・ご進級おめでとございます。

新年度がスタートしました。今年度も金杉台小学校の給食は東京ケータリング株式会社のスタッフの皆さまが担当してまいります。子どもたちの健康を考えて、安心・安全な給食を提供していきます。よろしくお願ひいたします。



10日（木）から給食が始まります！

- ハンカチを毎日持たせてください。
- 給食当番だった児童は、週末に白衣セットを持ち帰ります。洗濯・アイロンがけ・ほころびの補修などをして、週明けに必ず持たせてください。



10日（木）
2年生～6年生給食開始

11日（金）
船橋産の旬の食材を
食べて知る日「こまつな」

17日（木）
1年生給食開始
★1年生の入学祝い献立

18日（金）
日本の郷土料理献立
「北海道」

23日（水）
★4月生まれさん
お誕生日献立

給食の前には手を
きれいに洗いましょう。

「いただきます」と
「ごちそうさま」の
あいさつをしましょう。

好き嫌いをしないで
食べましょう。

マナーよく食べましょう。

よくかんで食べましょう。

後かたづけをきちんと
しましょう。