

日付	曜日	牛乳	献立名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギーたんぱく質脂肪食塞性相当量	
			生食	おかずめい					
7	水	○	鶏丼	七草白玉汁 栗入りさつまいものおやき りんご	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあけ いんげんまめ どうにゅう	こめ しらたき あぶら さとう でんぶん くり しらたまち さつまいも こめこ	しょうが えのき サやいんげん しめじ たまねぎ にんじん かぶ こまつな たいこん せり ねぎ りんご	654kcal 24.7g 12.7g 2.0g	
8	木	○	ご飯	いなだのごま醤油だれかけ 海苔酢和え 根菜と豆腐のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう いなだ ハム のり とうふ とりにく みそ	こめ ごま じゃがいも さとう でんぶん あぶら	しょうが ににく りんご なき キャベツ こまつな にんじん もやし みずな こぼう たいこん しめじ みかん	612kcal 28.9g 19.5g 1.9g	
9	金	○	【カミカミティー】 ご飯	鶏と豆腐のつくね焼き 茎わかめのナムル キムチ鍋風みそ汁 バナナ	くさわかめを よくかんで たべよう！	ぎゅうにゅう とりにく とうふ マメプラス くさわかめ ににく なまあげ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ラーキ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん れんこん サヤイんげん ねぎ きゅうり こまつな たいこん とうもろこし もやし えのき にら はくさい バナナ	601kcal 27.0g 18.2g 1.8g
13	火	○	ご飯	八宝菜 わかめとじゃこのピリ辛和え さつまいもと大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか あぶらあけ たいす ちりめんじゃこ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう にんにく ごま ラーキ さつまいも くろさとう	しょうが ににく きくらげ しめじ たまねぎ にんじん チキンサイ にんじん はくさい キャベツ キゅうり	645kcal 26.3g 21.9g 1.7g	
14	水	○	カレーミートドッグ	米粉マカロニと野菜のスープ コーンボテサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす どりにく マメプラス チーズ レンズまめ ベーコン かんてん	パン マーガリン じゃがいも あぶら パン はちみつ さとう ごまあぶら ニンジン オリーブオイル エッグケアマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ハセリ キャベツ こまつな かぶ しめじ とうもろこし きゅうり オレンジジュース	644kcal 26.5g 24.5g 2.2g	
15	木	○	ご飯	ちくわの巻き刃揚げ 白菜のおひたし 大根と生姜揚げの煮物 みかん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ハム いとけり なまあげ とりにく	こめ でんぶん にんにく あぶら さとう にんにく ごめ あぶら さとう	にんじん はくさい しょうが ほうれんそう もやし ねぎ たいこん たまねぎ しめじ えだまめ みかん	628kcal 27.2g 19.3g 1.8g	
16	金	○	ご飯	さばの香味だれかけ チキンの中華風サラダ 白菜と鶏のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ たまご あぶらあけ なると とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こま ラーキ	しょうが ににく キャベツ ねぎ こまつな とうもろこし にんじん もやし たまねぎ えのき にら はくさい オレンジ	630kcal 27.2g 25.8g 1.9g	
19	月	○	きのこピラフ	鶏肉のからあげ ツナじゃこサラダ ABCマカロニスープ りんご（青森県提供）	ぎゅうにゅう ハム とりにく ツナ ちりめんじゃこ わかめ レンズまめ ウィンナー	こめ あぶら でんぶん さとう ABCマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ しょうが にんにく きゅうり たいこん こまつな キャベツ とうもろこし トマト りんご	618kcal 29.2g 19.6g 1.9g	
20	火	○	ご飯	ししゃものカリん揚げ ごま海苔和え じゃがいもの鶏そぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも ハム のり とりにく なまあげ	こめ こめこ でんぶん あぶら ごま さとう しらたき じゃがいも	しょうが ににく にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ もやし たまねぎ しめじ えだまめ オレンジ	608kcal 26.9g 19.8g 1.5g	
21	水	○	【しあわせにんじんの日】 はちみントースト	豚肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ パイナップル	トマトにはいっている ハートのにんじんを さがしてみよ！	ぎゅうにゅう だいす ベーコン レンズまめ ぶたにく ツナ くさわかめ	パン マーガリン はちみつ あぶら ジャガイモ さとう	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんじん トマト マッシュルーム えだまめ きゅうり とうもろこし こまつな パイナップル	620kcal 25.3g 23.8g 1.9g
22	木	○	【ペロリンピックの日】 ゆかりご飯	豚焼き甘酢あんかけ もやしとほうれん草の中華和え 豆腐の中華風スープ バナナ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とんにく やわらあけ とうふ ぶたにく わかめ	こめ あぶら にんにく さとう ハンニ でんぶん にま ごまあぶら ラーキ	あかしそ たまねぎ にんじん にら たいこん ほうれんそう もやし しょぼう えのき チキンサイ ねぎ はくさい バナナ	604kcal 27.1g 20.2g 2.2g	
23	金	○	千産千消（地産地消）を 味わおう① さつまいもご飯	コノシロの山河焼き ごま酢和え 八宝汁 いよかん	ぎゅうにゅう コノシロ みそ ぶたにく とうふ わかめ ハム なまあげ	こめ さつまいも さとう こめこ ごめこ たまねぎ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さといも	しょうが ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな にんじん こぼう かぶのは かぶ たいこん いよかん	600kcal 26.1g 19.7g 2.2g	

24日(土)～30日(金)は「全国学校給食週間」です。

26	月	○	昭和40年頃「ソフト麺」	こまツナサラダ 青のり大豆 ソフト麺トマトソース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ペーパン マメプラス ツナ レンズまめ だいす あおのり	ソフトメン あぶら さとう こめこ にんにく にんにく	ににく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり こまつな りんご	641kcal 28.4g 18.9g 1.7g
27	火	○	明治22年 学校給食開始	鮭の塩焼き 青菜のおひたし 麦入りご飯のおにぎり	ぎゅうにゅう のり さけ いとけり ぶたにく みそ なまあげ	こめ むぎ あぶら にま じゃがいも	こまつな にんじん もやし はくさい だいこん たまねぎ ねぎ しめじ みかん	600kcal 29.5g 18.9g 1.7g
28	水	○	韓国の料理「ビビンバ」	わかめスープ ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす マメプラス あぶらあけ わかめ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう こま ごまあぶら でんぶん さつまいも はくさい	しょうが ににく こまつな にんじん もやし だいこん えのき ねぎ はくさい	605kcal 22.1g 20.3g 1.9g
29	木	○	千産千消（地産地消）を 味わおう② ご飯	レバーとじゃがいもの揚げ煮 海苔納豆和え かぶと大根のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあけ とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら こめこ でんぶん さとう ラーイ にんにく	しょうが あかビーマン ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし えのき かぶのは かぶ たいこん オレンジ	625kcal 25.8g 20.5g 1.8g
30	金	○	昭和52年頃「カレーライス」	キャベツとじゃこサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ わかめ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも さとう さとう バター じゃがいも しらたまち	たまねぎ しょうが ににく にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし もち きゅうり ほうれんそう りんご ハイップル レモン	686kcal 23.6g 16.3g 1.7g

\*仕入れの都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る日は「ほうれん草」、「米」、「コノシロ」です。 ほうれん草は22日(木)、コノシロは23日(金)、米は29日(木)に使用します。  
 今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は26日(月)です。 こまツナサラダに船橋産の小松菜を使用します。

★「ペロリンピックの日」は残さず食べよう！きれいに片付けよう！が目標の日です。

★リクエスト給食のお知らせ：2-1・みどり学級（からあげ）、みどり学級（ABCマカロニスープ）

4-1・4-2（ソフト麺）、6-2（ビビンバ）、1-1・1-2・みどり学級（カレーライス）、3-2（白玉入りフルーツポンチ）

&lt;保護者の方へ&gt;

(1)給食当番になった週の金曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。

洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロン掛けをし、月曜日に忘れずに持たせてください。

(2)長期欠席する場合の給食費の返付手続きについて

連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の返付対象となります。

返付に関する手続きは、次のようにありますのでよろしくお願いします。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の返付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。（047-447-2465）

※この連絡を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の返付対象となります。

②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。

よくかんで、  
楽しく食べよう！