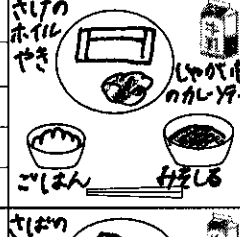
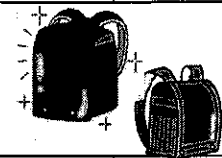
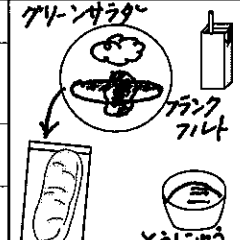
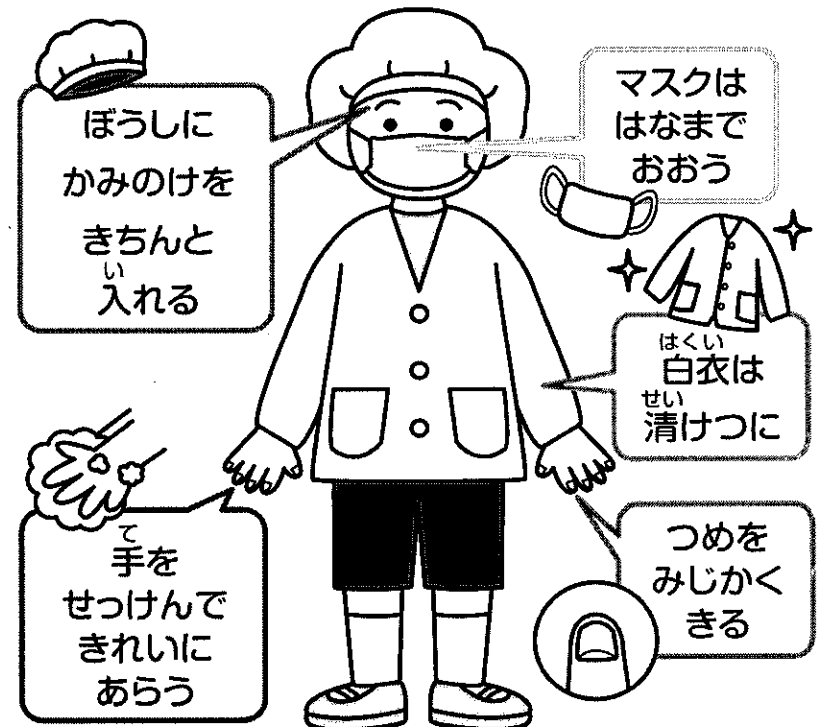
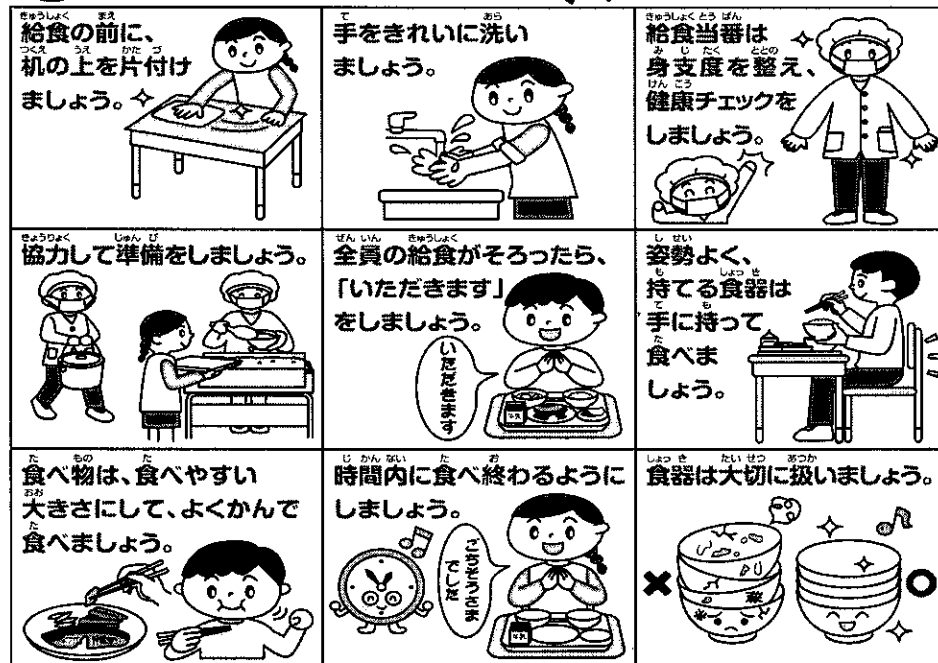


ひ ょうび	りょうり の しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちやうしをととのえる	調味料				
いよいよ、^{あた}新しい学年・クラスでの給食がスタートします。^{きゅうしょく}戸一^い小給食室メンバー16人で力を合わせ、^{にん}戸一^{ちから}っ子のために^い安心・安全な給食を作ります。^{ねが}今年度もよろしくお願ひいたします。 										
11 (金)	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい				りんごゼリー		632	25.3
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト	デミグラスソース ワイン ケチャップ ハヤシルウ ソース ベイリーフ 塩 こしょう 鶏ガラ				
	しるもの	はなやさいのサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう				
	デザート	りんごゼリー	さとう	アガー かんてん	りんご果汁					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 (月)	しゅしよく	むしちゅうかめん	むしちゅうかめん				とりから ぎゅうり		562	23.0
	しるもの	しおラーメン	あぶら	ぶたにく	しいたけ にんじん もやし キャベツ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ かつおだし				
	しゅさい	あげぎょうざ②	あぶら こむぎこ とんし パンこ ごまあぶら さとう	とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう				
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 塩				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ				さけの ほイル やき		560	28.4
	しゅさい	さけのほイルやき	マーガリン(乳不使用)	さけ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム レモン果汁	塩 こしょう ワイン しょうゆ				
	ふくさい	じゃがいものカレーソテー	じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ				
	しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ				さばのみそに		587	28.9
	しゅさい	さばのみそに	さとう コーンスターチ	さば みそ	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん 酒 だし昆布				
	ふくさい	きゅうりとわかめのあまずあえ	さとう	わかめ	きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ 酢 塩				
	しるもの	けんちんじる	あぶら	とりにく こうやどうふ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	酒 かつおだし しょうゆ 塩				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
いよいよ1年生の給食もスタートです。はじめは大変ですが、^{すこ}少しずつ慣れてみんなで協力してすばやく準備、^{じゅんび}てねいに^{あとがたづ}後片付けができるようになりますようにしましょう。 										
17 (木)	しゅしよく	コッペパン	こむぎこ マーガリン(乳不使用) さとう				塩 イースト		644	20.6
	しゅさい	フランクフルトのトマトソースがけ	あぶら さとう	フランクフルト	たまねぎ トマト	ケチャップ ソース				
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり	塩 酢 こしょう				
	しるもの	とうにゅうコーンシチュー	こむぎこ あぶら さとう マーガリン(乳不使用)	ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ	塩 こしょう ワイン 鶏ガラ				
	のみもの	りんごジュース			りんご果汁					

 きゅう しよく 給食の決まり ☆ しよく じ 食事のマナーを まも 守りましょう



ひ ょう び	りょう り の し ゆ る い	こんだてめい	しょくひんめい				調味料	もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる					
といっこのカレーのひ										
18 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ				ヨーグルト		660	22.9
	しゅさい	チキンカレー	じゃがいも さとう あぶら こめこ はちみつ	とりにく	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	鶏ガラ ベイリーフ ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう フルーツチャップネ カレー粉 ガラムマサラ ケチャップ				
	ふくさい	さやいんげんのソテー	あぶら	ベーコン	さやいんげん どうもろこし	塩 こしょう				
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21 (月)	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ マーガリン(乳不使用) さとう				塩 イースト		619	26.8
	しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	あぶら パンこ さとう オリーブオイル コーンスターチ	ぶたにく どうにゅう	セロリ たまねぎ にんにく	ワイン しょうゆ ナツメグ デミグラスソース こしょう ケチャップ 塩 ソース 鶏ガラだし				
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 酢 しょうゆ こしょう				
	しるもの	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム どうもろこし	しょうゆ こしょう 塩 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22 (火)	しゅしよく	ごはん	こめ						578	26.9
	しゅさい	からあげ②	あぶら こむぎこ コーンスターチ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒				
	ふくさい	わふうはるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら		きゅうり にんじん どうもろこし	酢 辛子粉 しょうゆ				
	しるもの	すましじる		わかめ かまぼこ	えのきたけ ねぎ こまつな	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし だし昆布				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23 (水)	しゅしよく	スパゲティ	スパゲッティ あぶら						674	24.6
	しゅさい	ミートソース	オリーブオイル さとう こめこ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが セロリ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ソース				
	ふくさい	だいこんサラダ	さとう あぶら		だいこん きゅうり にんじん レモン果汁	酢 塩				
	デザート	ミニクレープ	あぶら さとう こめこ だいずこ でんぶん	どうにゅう	いちご レモン果汁	しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ						570	25.7
	しゅさい	やきとりどん	さとう コーンスターチ	とりにく	ねぎ エリンギ	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう 一味唐辛子				
	ふくさい	こまつなののりあえ	さとう あぶら	のり	こまつな にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ				
	しるもの	なめこじる		とうふ わかめ みそ	なめこ たまねぎ えのきたけ きょうな	かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 (金)	しゅしよく	グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース どうもろこし	塩 みりん 昆布だし	569		22.5	
	しゅさい	まぐろカツ	パンこ あぶら さとう こむぎこ	まぐろ	たまねぎ しょうが	みりん ほたてエキス 塩 ソース				
	ふくさい	ツナとアスパラのサラダ	さとう オリーブオイル	ツナ	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうゆ リンゴ酢 こしょう 塩				
	しるもの	レタスのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ レタス	塩 こしょう しょうゆ パセリ ベイリーフ 鶏ガラだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28 (月)	しゅしよく	まるパンスライス	こむぎこ マーガリン(乳不使用) さとう				塩 イースト		638	25.4
	しゅさい	てりやきチキン	さとう コーンスターチ	とりにく	しょうが	塩 こしょう 酒 しょうゆ				
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 酢 こしょう				
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい セロリ にんにく トマト	ケチャップ ワイン しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ						556	25.2
	しゅさい	ヤンニョムテグ	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	たら	にんにく	ケチャップ コチュジャン みりん しょうゆ				
	ふくさい	わかめのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし どうもろこし にんにく しょうが	しょうゆ 酢				
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ	塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏ガラ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。魚、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくとう安心です。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士までご相談ください。

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。

※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。

※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。

※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	603	25.1	20.9	79.1	2.3