



<p>あたらしい学年・クラスでの新年度がスタート！給食は10日(水)からはじまります。「もりもり」食べて、毎日げんきいっぱいにごしまししょう！</p> <p>こんだて表は、ご自宅で見えやすいところにはり、ぜひ毎日ご確認くださいね！</p>	<p>元気にスタート!</p>	<p>10 カレーライス 牛乳</p> <p>カレーライス こめ・麦 黄 きゅうにく 赤 じゃがいも 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 にんにく 赤 カレーウ 黄 油 黄 ダイストマト 緑 ヨーグルト 赤 ソース 赤 コンソメ 赤</p> <p>かいそうサラダ わかめ 赤 だいこん 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 ハム 赤 ドレッシング 赤</p> <p>ひとくちアセロラ ゼリー 黄</p>	<p>11 パン 牛乳</p> <p>コロケ コロケ 黄 油 黄</p> <p>キャベツのソテー ウィンナー 赤 キャベツ 赤 ピーマン 赤 コーン 黄 バター 黄 コンソメ 黄</p> <p>コンソメスープ ぶたにく 赤 じゃがいも 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 にんじん 赤 コーン 赤 マカロニ 赤 バター 黄 コンソメ 黄</p> <p>いちごジャム ジャム 黄</p>	<p>12 ごはん 牛乳</p> <p>ぶたにくの いためもの ぶたにく 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>とうふのみそしる とうふ 赤 わかめ 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 えのき 赤 しいたけ 赤 油あげ 赤 あおねぎ 赤 こんぶ・かつおぶし 赤 みそ 赤</p> <p>とうもろこし とうもろこし 緑</p>
		<p>エネルギー 小 664 大 796 たんぱく質 小 21.1 大 24.7</p>	<p>エネルギー 小 674 大 808 たんぱく質 小 24.4 大 28.8</p>	<p>エネルギー 小 616 大 736 たんぱく質 小 27.8 大 33.1</p>

<p>15 ごはん 牛乳</p> <p>さばのしおやき さば 赤</p> <p>もやしのみそしる もやし 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 わかめ 赤 とうふ 赤 油あげ 赤 あおねぎ 赤 こんぶ・かつおぶし 赤 みそ 赤</p> <p>ひじきのいために ひじき 赤 こんにゃく 赤 にんじん 赤 ひらてん 赤 油あげ 赤 かつおだし 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 油 黄</p>	<p>16 ごはん 牛乳</p> <p>とりのからあげ とりにく 赤 にんにく 赤 しょうが 赤 しょうゆ 赤 こめこ 黄</p> <p>にゅうめん そうめん 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 はくさい 赤 えのき 赤 しいたけ 赤 かまぼこ 赤 油あげ 赤 あおねぎ 赤 こんぶ・かつおぶし 赤 みそ 赤</p> <p>キャベツとしめじの ごまあえ キャベツ 赤 にんじん 赤 しめじ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 ごま 黄</p>	<p>17 ピラフ 牛乳</p> <p>ピラフ こめ 黄 バター 赤 コンソメ 赤 ベーコン 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 コンソメ 赤 いり卵 赤</p> <p>はくさいのスープ とりにく 赤 はくさい 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 じゃがいも 赤 バセリ 赤 コンソメ 黄 しょうゆ 黄</p> <p>アスパラサラダ アスパラガス 赤 キャベツ 赤 にんじん 赤 コーン 赤 ドレッシング 黄</p>	<p>18 パン 牛乳</p> <p>たらのフライ たらふらい 赤 油 黄</p> <p>ポイルキャベツ キャベツ 赤 にんじん 赤 きゅうり 赤 タルタルソース 黄</p> <p>ピーンズ トマトソース 赤 ぶたにく 赤 だいず 赤 じゃがいも 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 ダイストマト 赤 トマトソース 赤 にんにく 赤 バセリ 赤 コンソメ 黄 ソース 黄</p>	<p>19 ごはん 牛乳</p> <p>しゅうまい しゅうまい 赤</p> <p>にらたまじる 卵 赤 とりにく 赤 とうふ 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 えのき 赤 しいたけ 赤 わかめ 赤 ちゅうかだし 赤 しょうゆ 赤 かたくり 赤 ごま油 黄</p> <p>チャブチ はるさめ 赤 きゅうにく 赤 にんじん 赤 キャベツ 赤 ピーマン 赤 にんにく 赤 しょうが 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 ごま油 黄 ごま 黄</p>
<p>エネルギー 小 645 大 772 たんぱく質 小 30.8 大 36.8</p>	<p>エネルギー 小 725 大 872 たんぱく質 小 30.3 大 36.1</p>	<p>エネルギー 小 548 大 651 たんぱく質 小 17.7 大 20.4</p>	<p>エネルギー 小 619 大 739 たんぱく質 小 26.5 大 31.4</p>	<p>エネルギー 小 663 大 794 たんぱく質 小 23.4 大 27.6</p>

<p>22 ごはん 牛乳</p> <p>ささみフライ とりささみ 赤 バター 赤 パン 赤 ソース 赤 ケチャップ 赤 さとう 黄</p> <p>じゃがいもの みそしる じゃがいも 赤 にんじん 赤 はくさい 赤 たまねぎ 赤 油あげ 赤 あおねぎ 赤 わかめ 赤 こんぶ・かつおぶし 赤 みそ 赤</p> <p>もやしのソテー もやし 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 やきぶた 赤 油 赤 ちゅうかだし 赤</p>	<p>23 ミートソーススパゲティ 牛乳</p> <p>ミートソース スパゲティ 赤 ぎゅうミンチ 赤 ぶたミンチ 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 ピーマン 赤 ソーダソース 黄 ツナ 赤 ダイストマト 赤 トマトピューレ 赤 ケチャップ 赤 チーズ 赤 コンソメ 赤 こめこ 黄</p> <p>とうふサラダ とうふ 赤 わかめ 赤 キャベツ 赤 にんじん 赤 きゅうり 赤 たまねぎ 赤 コーン 赤 ツナ 赤 ドレッシング 黄</p> <p>ロールパン パン 黄</p>	<p>24 そぼろどんぶり 牛乳</p> <p>そぼろどんぶり こめ・麦 黄 とりにく 赤 とりにく 赤 ごぼう 赤 にんじん 赤 さやいんげん 赤 しょうが 赤 さとう 黄 しょうゆ 赤 きんし卵 赤 さきみのり 赤</p> <p>わかめのみそしる わかめ 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 はくさい 赤 ふ 赤 油あげ 赤 あおねぎ 赤 こんぶ・かつおぶし 赤 みそ 赤</p> <p>ほうれんそうと じゃがいものサラダ じゃがいも 赤 ほうれんそう 赤 チーズ 赤 ドレッシング 黄</p>	<p>25 こめこパン 牛乳</p> <p>はちみつマスタード チキン とりにく 赤 はちみつ 赤 しょうゆ 赤 マスタード 赤</p> <p>コーンポタージュ コーン 赤 クリームコーン 赤 ベーコン 赤 たまねぎ 赤 にんじん 赤 じゃがいも 赤 バセリ 赤 コンソメ 赤 バター 赤 こむぎこ 赤 牛乳 赤</p> <p>いんげんのソテー さやいんげん 赤 キャベツ 赤 コーン 赤 バター 赤 コンソメ 赤</p>	<p>26 ごはん 牛乳</p> <p>さわらの さいきょうやき さわら 赤 みそ 赤 さとう 黄</p> <p>きのこじる なめこ 赤 えのき 赤 しいたけ 赤 にんじん 赤 たまねぎ 赤 わかめ 赤 とうふ 赤 油あげ 赤 しるねぎ 赤 こんぶ・かつおぶし 赤 みそ 赤</p> <p>こまつな もやし 赤 にんじん 赤 ベーコン 赤 さとう 赤 す・しょうゆ 赤 油 赤 ごま 赤</p>
<p>エネルギー 小 671 大 804 たんぱく質 小 31.1 大 37.1</p>	<p>エネルギー 小 660 大 790 たんぱく質 小 32.0 大 38.2</p>	<p>エネルギー 小 641 大 767 たんぱく質 小 27.2 大 32.3</p>	<p>エネルギー 小 691 大 829 たんぱく質 小 31.3 大 37.4</p>	<p>エネルギー 小 631 大 755 たんぱく質 小 29.5 大 35.2</p>

19 しょうわ ひ 昭和の日

30 麦ごはん 牛乳

にこみおでん
きゅうにく 赤
ひらてん 赤
あつあげ 赤
じゃがいも 赤
こんにゃく 赤
だいこん 赤
こんぶ・かつおぶし 赤
さとう 黄
しょうゆ 黄
うずら卵 赤

もやしのごま
もやし 赤
きゅうり 赤
にんじん 赤
ツナ 赤
ごま 赤
す・しょうゆ 赤
さとう 黄

なっとう
なっとう 赤

【毎月19日は食育の日】「我が家の食を見直す日」にし、家族そろって楽しく食べる日にしましょう。

給食費について

今年度の給食費は、1食・小学部310円、中学部高等部340円です。食材の発注の都合により、警報等での休校・学級閉鎖の場合でも給食費は徴収させていただきますのでご了承ください。

○材料は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

たべものクイズ「ウソ・ホント」

「グリーンアスパラガス」と「ホワイトアスパラガス」は品種が違う。

ウソ

ホント

こたえ【ウソ】どちらもおなじものですが、育てかたにより、色がちがってきます。「グリーンアスパラガス」は太陽の光をいっぱいあびて育ち、「ホワイトアスパラガス」は土をかぶせて光があたらないようにして育てたものです。色がちがうだけでなく、味や歯ざわりなどもちがいます。