資料８　献立（平井小学校の例）

5月もりつけ表

今月のきゅうしょくのめあて

朝ごはんをしっかり食べよう

給食でとれる野菜の量を書いています。

6(木) ごうけい 125 グラム
子どもの日献立
かしわもち / ちりめんあえ / かきまぜずし / わかたけじる / 牛乳

7(金) ごうけい 107 グラム
八十八夜(お茶)献立
あまなつみかん / ごまなのごまドレッシングあえ / さがなす / いちごジャム / しみあげ / コッペパン / せんぎりやさいのスープ / 牛乳

10(月) ごうけい 117 グラム
やさいのマフィン / かみかみどうぶつサラダ / さんさいピラフ / チゲ汁 / にくみそスープ / 牛乳

11(火) ごうけい 182 グラム
ごぼうなのアーモンド / こまつなのおかかあえ / 1ねんせいがよろこぶくろまめごはん / ぶたにくとうめみそに / 牛乳

12(水) ごうけい 113 グラム
もものシャベット / はちみつマーガリン / みさちゃんさんきゅうり / とツナのサラダ / ぜんりょうふんパン / あさりのクィウダー / 牛乳

13(木) ごうけい 90 グラム
いわしのうめに / さやいんげんのごまあえ / わかめごはん / くろまめみそのみそしる / 牛乳

14(金) ごうけい 115 グラム
れいとうみかん / せとうちさんごまじゃがらあげ / ゆばサラダ / こがたコッペパン / ひびきスパゲティ / 牛乳

17(月) ごうけい 95 グラム
ピロリピリー / だいずかりかつ / おろれんそうのごまあえ / むぎごはん / あつあげとひじきのうまに / 牛乳

18(火) ごうけい 102 グラム
はじきくろまめ / はるさめサラダ / むぎごはん / くろまめどうふいりマーボどうふ / 牛乳

19(水) ごうけい 114 グラム
ごまじゃこサラダ / みしょうかん / こめこパン / ポークビーンズ / 牛乳

20(木) ごうけい 90 グラム
さわらのごまだれやき / しょうゆまめ / たけのこのふくめに / もちむぎごはん / わかめのみそしる / 牛乳

21(金) ごうけい 165 グラム
れいとうみかん / リンゴジャム / ひびきとチーズのマロニーサラダ / コッペパン / にくだんごのトマトシチュー / 牛乳

24(月) ごうけい 100 グラム
かつおのこつだあげ / ひじきのしばいにあえ / ごはん / ぶたじる / 牛乳

25(火) ごうけい 121 グラム
フィリピン 世界のりょうりシリーズ
パインアップル / チキンアドボ / ごはん / シニガンスープ / 牛乳

26(水) ごうけい 117 グラム
こなつ / 2ねんせいがよろこぶそらまめのしおゆで / こまつなのサラダ / ミルクパン / ながさきちゃポン / 牛乳

27(木) ごうけい 135 グラム
スティックえんどうサラダ / マヨネーズ / ヨーグルト / かけて / たべよう! / カレーライス(むぎごはん) / (カレールウ) / 牛乳

28(金) ごうけい 108 グラム
かみかみごんだて
さがなとかしゃーかりかりあげ / キャンディチーズ / ミートソース / こくとうパン / ズッキーニいりやさいのスープに / 牛乳

31(月) ごうけい 124 グラム
りんごシャベット / きゅうりのとさあえ / いれて / たべよう!! / おやこどんぶり(むぎごはん) / (みそこんしる) / 牛乳

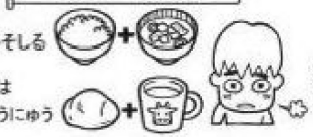
いよいよ運動会(うんどうかい)の練習(れんしゅう)がはじまります。「しっかり朝(あさ)ごはん」を食(た)べて力いっぱいがんばろう!

ちょっぴり朝ごはん

ごはんとみそしる

または

パンとぎゅうにゅう



VS

しっかり朝ごはん

ごはん・みそしる と おかず くだもの など

手洗いポイント
1(火)
こまつなのごまドレッシングあえ
こいわしのたつたあげ
カレーピラフ
オレンジフルーツポンチ
ごうけい 107 グラム
2(水)
きゅうりのレモンあえ
サイパン島
世界のりょうりシリーズ
ごうけい 119 グラム
3(木)
こまつなとひじきのあえもの
むぎごはん
ごうけい 141 グラム
4(金)
チーズパン
チンジャオロースー
ごうけい 152 グラム
7(月)
しんたまねぎのたまごとじ
たこめし
じゃがいものみそしる
ごうけい 101 グラム
8(火)
だいずといりこのあげに
いれてたべよう!
ごうけい 138 グラム
9(水)
ほうれんそうのごまあえ
かきあげ
ミルクパン
わかめうどん
ごうけい 145 グラム
10(木)
あじつけのり
いわしのうめに
こまつなのおかかあえ
むぎごはん
とうふのみそしる
ごうけい 110 グラム
11(金)
ゆでやさい
はさんでたべよう!
やさいのスープに
ごうけい グラム
14(月)
やさいのかおりあえ
ごはん
ごうけい 80 グラム
15(火)
はじきくうまめ
みきちゃうさんやさいのサラダ
ごうけい 151 グラム
16(水)
アスパラサラダ
ぴわ
コッペパン
ごうけい 135 グラム
17(木)
ほうれんそうのおひたし
むぎごはん
ごうけい 113 グラム
18(金)
かいそうサラダ
コンソメスープ
ごうけい 104 グラム
21(月)
チョレギサラダ
オリーブじどりのヤンニョムチキン
むぎごはん
トックリスープ
ごうけい 97 グラム
22(火)
さくらんぼ
ばいにくあえ
ごうけい 128 グラム
23(水)
なすのはさみあげ
ゆでやさい
こめこパン
ミネストローネ
ごうけい 157 グラム
24(木)
ヨーグルト
アスパラとコーンのサラダ
なつやさいカレー
ごうけい 197 グラム
25(金)
シークワーサーゼリー
ゴーヤチャンプルー
パインパン
もずくスープ
ごうけい 65 グラム
28(月)
りんごシャーベット
ごまじゃこサラダ
ごうけい 124 グラム
29(火)
すもも
きゅうりのとさあえ
ごうけい 109 グラム
30(水)
ピーンズサラダ
ブルーベリージャム
メロン
コッペパン
ごうけい 166 グラム
給食でとれる野菜の量を書いています。
6月 もりつけ表
今月のきゅうしょくのめあて
衛生に気をつけて 食事をしよう

7月もりつけ表
今月のきゅうしょくのめあて
健康によい食事のとり方をしよう
給食でとれる野菜の量を書いています。
1(木) ごうけい 74グラム
国産水産物活用事業 ～さわら～
2(金) ごうけい 172グラム
5(月) ごうけい 98グラム
6(火) ごうけい 136グラム
七夕(たなばた)メニュー
7(水) ごうけい 153グラム
8(木) ごうけい 104グラム
かみかみこんだて
9(金) ごうけい 144グラム
ベルギー
世界のりょうりシリーズ
12(月) ごうけい 72グラム
13(火) ごうけい 113グラム
14(水) ごうけい 131グラム
15(木) ごうけい 112グラム
ばくばく週間
16(金) ごうけい 109グラム
ばくばく週間
19(月) ごうけい 109グラム
20(火) ごうけい 197グラム
プールです
あさごはん
すいみん
しっかりとってきたかな？
おやつのたべすぎ、ジュースののみすぎにちゅうい！
国産水産物活用事業 ～さわら～

9月もりつけ表

今月のきゅうしょくのめあて
食べ物のはたらきを知って食べよう！

給食でとれる野菜の量を書いています。

1（水） れいとうみかん おからハンバーグ ソース ゆでやさい セルフハンバーガー（コッペパン） コーンチャウダー ごうけい 117 グラム	2（木） 非常食給食体験 きゅうきゅうカレー きゅうきゅうコーンポタージュ	3（金） きゅうりのレモンあえ 国産畜産物活用事業～オリーブ地鶏～ こにぼしのからいり こめこパン オリーブじどりとごぼうのクリームに ごうけい 124 グラム	6（月） かたぬきチーズ はやぼりかんぱのあめに ちゅうかふうたきこみごはん ごもくスープ ごうけい 103 グラム	7（火） ぶどう 2つぶ アーモンドあえ はぎごはん こうやどうふのたまごとじ ごうけい 146 グラム
8（水） みきちょうさん きゅうりとツナのサラダ 国産畜産物活用事業～オリーブ地鶏～ コッペパン ミネストローネ ごうけい 143 グラム	9（木） れいとうみかん はるさめサラダ むぎごはん なすいりマーボどうふ ごうけい 111 グラム	10（金） チロルふうキャベツのサラダ オーストリア 世界のりょうりシリーズ ワインゼリー ◇ソフトチーズ ライむぎパン ヴーラッシュ ごうけい 134 グラム	13（月） さばのみそに ぼうゆまめ ごもくきんぴら はつがげんまいごはん かきたまじる ごうけい 52 グラム	14（火） わらびもち こいわしのたつたあげ がんもどきとひじきのうまに なめし なすいりそうめんじる ごうけい 59 グラム
15（水） りんごシャーベット はちみつマーガリン かいそうサラダ ぜんりゅうふんパン チリコンカーン ごうけい 114 グラム	16（木） ヨーグルト トマトときゅうりのサラダ なすいりキーマカレー（ごはん） （なすいりキーマカレールウ） ごうけい 155 グラム	17（金） ビーンズサラダ なし こがたあじつけコッペパン わふうきのこスパゲティ ごうけい 116 グラム	20（月） 敬老の日	21（火） さんまのかばやきふう つきみだんご きりぼしだいこんのかおりあえ お月見メニュー ばくばく週間 ごはん さといものみそしる ごうけい 61 グラム
22（水） ももシャーベット ひじきサラダ ばくばく週間 コッペパン にくだんごのトマトソースに ごうけい 156 グラム	23（木） 秋分の日 ごうけい	24（金） れいとうパイン こいわしのフライ きゅうりのピクルス コッペパン オクラのカレーシチュー ごうけい 118 グラム	27（月） キャンティチーズ だいずふりかけ ごまあえ むぎごはん にくじゃが ごうけい 123 グラム	28（火） れいとうみかん さんまのかぼすに はるさめのすのもの かみかみこんだて もちむぎごはん かぼちゃのみそしる ごうけい 111 グラム
29（水） りんご にんじんサラダ レーズンパン さつまいものシチュー ごうけい 116 グラム	30（木） コーヤワッフル こまつなとひじきのナムル ぶたキムチどんぶり（むぎごはん） （ぶたキムチ） ごうけい 175 グラム	朝食（ちょうしょく）はしっかりと！		

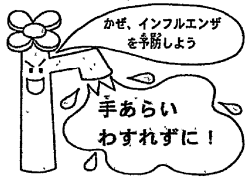
10月　もりつけひょう

今月のきゅうしょくのめあて

正しい食事のマナーを身につけよう

給食(きゅうしょく)でとれる野菜(やさい)の量(りょう)を書(か)いています。

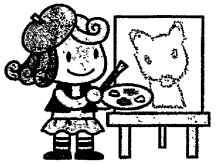
1(木) ごうけい 43 グラム おつきみきゅうしょく つきみだんご ゆめさとかけ さかなのごまあげ くりのたきこみごはん　さといものみそしる	2(金) ごうけい 134 グラム もやしのごまずあえ ナッツリチーズ こくとうパン　えびととうふのチリソースに	5(月) ごうけい 97 グラム あさりのつくだに きりぼしだいこんのすのもの むぎごはん　じゃがいものそぼろに	6(火) ごうけい 130 グラム こにぼしのからいり きゅうりのとさあえ いれてたべよう! おやこどんぶり(むぎごはん)　(おやこどんしる)	7(水) ごうけい 129 グラム みかん こんさいサラダ いれてたべよう! ビーンズドライカレー(むぎごはん)　(カレーのぐ)	8(木) ごうけい 157 グラム ヨーグルト こまつなのごまあえ はっがけんまいいりならりめんごはん　あきやさいのたきあわせ
9(金) ごうけい 138 グラム ミニトマト タルタルソース さけのフライ ゆでやさい パンにはさもう! セルフバーガー(こめこパン)　やさいのスープに	12(月) ごうけい 78 グラム すだち(さんまにかける) さんまのしおやき でんがくみそ(でんがくにつける) でんがく ごはん　かきたまじる	13(火) ごうけい 149 グラム ぶどうゼリー はくさいのごまあえ むぎごはん　ぶたにくとごぼうのにもの	14(水) ごうけい 140 グラム りっちゃんのげんきサラダ はちみつマーガリン りんご つけてたべよう! ぜんりゅうふんパン　にくだんごのシチュー	15(木) ごうけい 129 グラム やさいのマフィン こまつなのゆずかあえ くろまいごはん　こうやどうふのたまごとじ	16(金) ごうけい 143 グラム パインアップル もやしのナムル さらうどんよう.めん めんをわっていれてたべよう! ミルクパン　さらうどん(しる)
19(月) ごうけい 95 グラム さばのみそに げんこつあめ ほうれんそうのおひたし わかめごはん　さといものけんちんじる	20(火) ごうけい 61 グラム みかん あげもん(さつまいものてんぷら) かきまぜずし	21(水) ごうけい 109 グラム ようなしシャーベット かいそうサラダ コッペパン　チリコンカーン	22(木) ごうけい 116 グラム だいず かける ふりかけ はまちのでりやき アーモンドあえ もちむぎごはん　くろまめみそのみそしる	23(金) ごうけい 106 グラム ごしきなます かき もちいりきんちゃく(うどんにのせる) こがたコッペパン　ちからうどん	26(月) ごうけい 106 グラム ロシア 世界のりょうりシリーズ ヴィネーグレット りんご かけてたべよう! ビーフストロガノフ(むぎごはん)　ビーフストロガノフしる
27(火) ごうけい 123 グラム みかん こまつなのおかかあえ きのこごはん　さつまじる	28(水) ごうけい 106 グラム カラフルサラダ さかなのカレーあげ チーズパン　えのきたけのスープ	29(木) ごうけい 121 グラム プルーン ちりめんあえ ごはん　やきどうふのみそそぼろに	30(火) ごうけい 65 グラム さかなのきのこソースかけ りんごジャム チーズポテト コッペパン　うずらたまごとやさいのスープ		



11月 もりつけひょう

今月のきゅうしょくのめあて

すききらいしないで 残さず食べよう



2(火) ごうけい 100 グラム さんまのかぼすに ようなしシャーベット あじつけのり もやしのごまあえ むぎごはん かきたまじる	3(月) 文化(ぶんか)の日(ひ)	4(水) ごうけい 106 グラム みかん スライスチーズ ケチャップ ボイルウインナー ゆでやさい はさんでたべよう! セルフドック(コッペパン) あさりのチャウダー	5(木) ごうけい 154 グラム れんこんとさつまいものチップス アーモンドあえ いれてたべよう! おやこどん(むぎごはん) おやこどんしる	6(金) ごうけい 99 グラム ひじきとチーズのてっこつサラダ りんご こめこパン ポークビーンズ
9(月) ごうけい 137 グラム こにぼしのからいり くきわかめのちゅうかあえ はつがげんまいりごはん まーぼどうふ	10(火) ごうけい 102 グラム みかん まんばのごまドレッシングあえ ちりめんいりわかめごはん いちだこ	11(水) ごうけい 106 グラム 旬の県産農産物 〜さぬきキウイっこ〜 グリーンチーズ さぬきキウイっこ ビーンズサラダ ぜんりゅうふんパン あきのかおりシチュー	12(木) ごうけい 57 グラム やきしゃも ひじきのいためにさつまいもごはん すいとんじる	13(金) ごうけい 95 グラム かいそうサラダ ブルーベリージャム ちくわのいそべあげ(1〜4年1本、5年〜2本) コッペパン すいギョーザスープ
16(月) ごうけい 135 グラム みかん こまつなのにびたし ふきよせごはん ぶたじる	17(火) ごうけい 171 グラム ござかなアーモンド はるさめのすのもの むぎごはん とうふチゲ	18(水) ごうけい 84 グラム かみかみこんだて きりぼしだいこんのゆずかあえ こえびのからあげ ミルクパン しっぽくうどん	19(木) ごうけい 139 グラム パインアップル ごまじゃこサラダ かけてたべよう! きのこのカレーライス (カレールウ)	20(金) ごうけい 136 グラム にくだんごとはくさいのスープに ヨーグルト きなこあげパン にくだんごとはくさいのスープ
23(金) 勤労感謝(きんろうかんしゃのひ)の日	24(火) ごうけい 111 グラム 和食の日メニュー げんこつあめ うめぼし こまつなのごまあえ ごはん くろまめみそのみそしる	25(水) ごうけい 109 グラム ポルトガル 世界のりょうりシリーズ プルーン さかなのフィレッテ カラフルサラダ コッペパン ソパ・デ・ペドラ(いしのスープ)	26(木) ごうけい 195 グラム 国産畜産物活用事業 〜オリーブ牛〜 キャンディチーズ おかかあえ むぎごはん すきやきふうに	27(金) ごうけい 84 グラム ほっかいどうさんポテトのソテー りんご こがたコッペパン みそーラーメン
30(月) ごうけい 111 グラム みかん たこのやわらかに ひじきのり こまつなのごまドレッシングあえ むぎごはん ゆばいりすましじる	給食(きゅうしょく)でとれる野菜(やさい)の量(りょう)を書(か)いています。	かぜ、インフルエンザを予防しよう 手あらい わすれずに!		

12月

もりつけ表

今月のきゅうしょくのめあて

楽しい給食のくふうをしよう

1(火) ごうけい 129 グラム
- きんときにんじんのしりしり
- ちゅうかふうたきこみごはん
- ごもくスープ

2(水) ごうけい 109 グラム
- 国産水産物活用事業～たい～
- みかん
- こふきいも
- さかなのレモンソースかけ
- こめこパン
- ふゆやさいのスープ

3(木) ごうけい 136 グラム
- マイおにぎり給食
- とうにゅうプリン
- まんばのアーモンドあえ
- マイおにぎりきゅうしょく
- こうやどうふのたまごとじ

4(金) ごうけい 140 グラム
- パインアップル
- ビーンズサラダ
- コッペパン
- こんさいとあさりのクリームシチュー

7(月) ごうけい 108 グラム
- さんまのみぞれに
- キャンディチーズ
- だいこんのすのもの
- だいこんなめし
- かきたまじる

8(火) ごうけい 173 グラム
- かみかみこんだて
- こにぼしのからいり
- ごぼうのサラダ
- きんときにんじんのピラフ
- わぶのスープ

9(水) ごうけい 121 グラム
- ごまじゃこサラダ
- おばらべにわせ(みかん)
- ミルクパン
- しょうゆラーメン

10(木) ごうけい 144 グラム
- こまつなとたくわんのごまあえ
- ひじきのり
- からしみそ
- もちむぎごはん
- にこみおでん

11(金) ごうけい 190 グラム
- 国産畜産物活用事業～オリーブ牛～
- はなやさいサラダ
- りんご
- せんりゅうふうパン
- ボルシチ

12(土) ごうけい 133 グラム
- こまつなのナムル
- キムチごはん
- トックいりわかめスープ

15(火) ごうけい 133 グラム
- 香川県産おいでまい使用
- こまつなとひじきのごまあえ
- だいずふりかけ
- ごはん(おいでまい)
- とりにくとさといものにもの

16(水) ごうけい 124 グラム
- まんばのごまドレッシングあえ
- しげこつあめ
- かきあげ
- こがたコッペパン
- しっぽくうどん

17(木) ごうけい 141 グラム
- みかん
- だいこんのおかかあえ
- いりこめし
- くうまめみそのみそしる

18(金) ごうけい 140 グラム
- フランス 世界のりょうりシリーズ
- りんごのタルト
- ブルーベリージャム
- さかなのエスカベッシュ
- グリーンサラダ
- コッペパン
- ブイヤベース

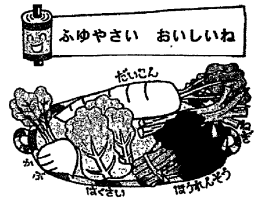
21(月) ごうけい 155 グラム
- 冬至(とうじ)メニュー
- さばのしおやき
- りんご
- しょうゆまめ
- かぶのゆずあえ
- ごはん
- かぼちゃのみそしる

22(火) ごうけい 116 グラム
- (ツナそぼろ)
- みかん
- (まんばのあえもの)
- のせてたべよう!
- そぼろとまんばのどんぶり(むぎごはん)
- レタスのスープ

23(水) ごうけい 106 グラム
- クリスマスメニュー
- クルトン→のせる
- クリスマスケーキ
- フライドチキン
- シーザーサラダ
- こくとうパン
- ミネストローネ

24(木) ごうけい 168 グラム
- ヨーグルト
- ほうれんそうのサラダ
- ふゆやさいカレー(むぎごはん)
- (カレールウ)

給食でとれる野菜の量を書いています。



1月もりつけひょう

今月のきゅうしょくのめあて
香川の食文化を大切にしよう

1月24日から
1月30日まで
全国学校給食週間

全国学校給食週間とは、学校給食の歴史や役割について、友達や家族の人と考える機会になっています。

給食でとれる野菜の量を書いています。

8(金) ごうけい 143 グラム
年明けうどん
なばなのごまあえ
きんときかきあげ
ミルクパン
としあけやさいうどん

11(月)
祝成人
成人(せいじん)の日

12(火) ごうけい 89 グラム
かみナプキン
(えびをたべたあとにてをふく)
えびのにもの
こうはくなます
もちむきいりなめし
あんもちぞうに

13(水) ごうけい 133 グラム
れんこんのシャキシャキサラダ
りんご
コッペパン
ビーフシチュー

14(木) ごうけい 139 グラム
キャンディチーズ
ほうれんそうのゆずかあえ
いれてたべよう!
おやこどんぶり(むぎごはん)
(おやこどんしる)

15(金) ごうけい 122 グラム
旬の「イチオシ」農産物PR事業 ～ロメインレタス～
ネーブルオレンジ
スライスチーズ
ケチャップ
ゆでやさい
パンにはさんでたべよう!
コッペパン
ロメインレタスのスープ

18(月) ごうけい 125 グラム
ぽんかん
こにぼしのあまず
なばなのごまあえ
くろまいごはん
こうやどうふのたまごとじ

19(火) ごうけい 127 グラム
国産水産物活用事業～鯖峡でんぶく～
なしふぐのからあげ
たくあん
まんばのごまドレッシングあえ
ごはん
ぶたじる

20(水) ごうけい 124 グラム
なのはなサラダ
りんご
チーズパン
チリコンカーン

21(木) ごうけい 158 グラム
ヨーグルト
みきちょうさんとうふのサラダ
ふゆやさいカレー(むぎごはん)
(ふゆやさいカレールウ)

22(金) ごうけい 163 グラム
国産水産物活用事業～鯖峡さーもん～
ソフトチーズ(プーティンにかけてたべる)
ブロッコリーのサラダ
カナダ 世界のりょうりシリーズ
プーティン
メープルシロップ
パンにつけよう
コッペパン
サーモンチャウダー

25(月) ごうけい 108 グラム
全国学校給食週間
さけのしおやき
のり、げんこつあめ
たべてなのきんしあえ
のりにまいてたべよう!
セルフおにぎり(うめちりめんごはん)
みきちょうさん、とうふのみそしる

26(火) ごうけい 130 グラム
全国学校給食週間
わさんぼんとう
まんばのけんちゃん
いりこめし
うちこみうどんじる

27(水) ごうけい 122 グラム
全国学校給食週間
くきわかめのサラダ
ちゅうのうソース
つけてたべよう!
おからハンバーグ
こめこパン
せんぎりやさいのスープ

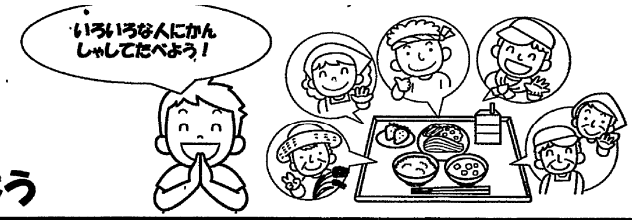
28(木) ごうけい 171 グラム
全国学校給食週間
国産畜産物活用事業 ～オリーブ牛～
いちご
ちしゃもみ
わかめごはん
オリーブぎゅうとだいこんのうまに

29(金) ごうけい 140 グラム
全国学校給食週間
くろまめきなこクリーム
ビーンズサラダ
きしょうとういりシロップ
きなこだんごのゆめざとうかけ
パンにつけよう!
ぜんりゅうふんパン
かがわけんさんやさいのシチュー

2月もりつけ表

今月のきゅうしょくのめあて

感謝（かんしゃ）して食べよう



給食でとれる野菜の量を書いています。

1(月) ごうけい 128 グラム
ぽんかん / だいこんのおかかあえ / ひじきごはん / かきたまじる / 牛乳

2(火) ごうけい 127 グラム
節分メニュー
いわしのかばやき / せつぶんまめ / たべてなのおひたし / むぎごはん / みそしる / 牛乳

3(水) ごうけい 111 グラム
はなやさいサラダ / スイートスプリング / コッペパン / とうにゅうシチュー / 牛乳

4(木) ごうけい 224 グラム
のりの日のメニュー
あじつけのり / ほうれんそうとたくあんのごまあえ / むぎごはん / すきやきふうに / 牛乳

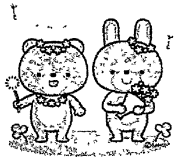
5(金) ごうけい 133 グラム
国産農産物活用事業～いちご～
ごまじゃこサラダ / いちご / こめこパン / ポークビーンズ / 牛乳

8(月) ごうけい 150 グラム
わかかみのこんだて
さんかん / なっとう / なばなのおひたし / もちむぎごはん / ちくぜんに / 牛乳

9(火) ごうけい 194 グラム
かたぬきチーズ / こまつなとひじきのナムル / むぎごはん / とうふチゲ / 牛乳

10(水) ごうけい 126 グラム
アメリカ 世界のいろいろシリーズ
アップルパイ / ケチャップ / チーズ / おからハンバーグ / ゆでやさい / はさんでたべよう！ / セルフハンバーガー（ぜんりゅうみんパン） / あさりのチャウダー / 牛乳

11(木) 建国記念の日（けんこくきねんのひ）



12(金) ごうけい 86 グラム
第2回マイおにぎり給食
ちくわのいそべあげ（A 4年1本、6年～×2本） / ネーブルオレンジ / みきちょうさん / とうふのサラダ / じゅうしょくたおにぎり / すいギョーザスープ / 牛乳

15(月) ごうけい 103 グラム
5赤 わかやのみそ汁 神社木茶さん
さんまのみぞれに / ふりかけ / アーモンドあえ / ごはん / やさいもりもりとりじる / 牛乳

16(火) ごうけい 139 グラム
国産食産物活用事業～オリーブ牛～
（やさいあえもの）まぜてたべよう！ / （きゅうにくに） / ビビンバ（むぎごはん） / キャンディチーズ / わかめスープ / 牛乳

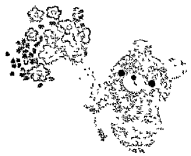
17(水) ごうけい 140 グラム
きしょうとかりシロップ / かけて / パンケーキ（1～3年×1ヨク 4年～×2ヨク） / たべよう！ / ごまつなのごまあえ / ミルクパン / はくさいうどん / 牛乳

18(木) ごうけい 77 グラム
5白 わかやのみそ汁 南部 絵香さん
わかさぎのなんばんづけ / ひじきとがんもどきのにもの / むぎごはん / はつひのでみそしる / 牛乳

19(金) ごうけい 199 グラム
旬のイチオシ 産業物PR事業～さぬきのめざめ～
さぬきのめざめ（アスパラ）とあおこのソテー / いよかん / レーズンパン / ほたてがいのクリームに / 牛乳

22(月) ごうけい 98 グラム
5青 わかやのみそ汁 高橋 勝斗さん
こざかなアーモンド / うのはな / だいこんごはん / きのこたっぷりすいとんじる / 牛乳

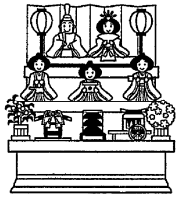
23(火) 天皇誕生日（てんのうたんじょうび）



24(水) ごうけい 141 グラム
フルーツ / ごまつなのごまドレッシングあえ / さかなのカレーあげ / コッペパン / レタススープ / 牛乳

25(木) ごうけい 160 グラム
カリフラワーのサラダ / ヨーグルト / かけて / たべよう！ / ハヤシライス（むぎごはん） / （ハヤシルウ） / 牛乳

26(金) ごうけい 131 グラム
はるさめサラダ / でこぽん / こがたコッペパン / しょうゆラーメン / 牛乳



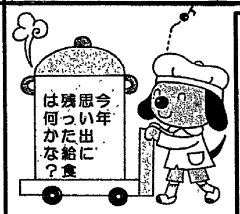
3月 もりつけひょう

はるは
もうすぐそこです！

今月のきゅうしょくのめあて: 一年間をふりかえってみよう

給食でとれる野菜の量を書いています。

1(月) ごうけい 136 グラム さわらのてりやき ひじきのり こまつなのおひたし もちむぎごはん だんごじる	2(火) ごうけい 87 グラム ひなまつりこんだて ひなあられ なばなのごまあえ ちらしずし あさりのすましじる	3(水) ごうけい 119 グラム はちみつマーガリン ブロッコリーのサラダ ネーブルオレンジ コッペパン チリコンカーン	4(木) ごうけい 108 グラム 国産水産物活用事業～やきのり～ さばのみそに やきのり はくさいのごまあえ いちご 2こ わかめごはん かきたまじる	5(金) ごうけい 152 グラム はなやさいサラダ きなこあげパン にくだんごとはくさいのスープに
8(月) ごうけい 154 グラム こにぼしのからいり こまつなのおかかあえ いれて たべよう! おやこどんぶり(むぎごはん) (おやこどんしる)	9(火) ごうけい 64 グラム ひがしにほんだいしんさいメモリアルこんだて キャンディチーズ ごしきあえ だいずのたきこみごはん おくずかけ	10(水) ごうけい 93 グラム プレーン スライスチーズ ケチャップ ソーセージ はさむ ゆでやさい セルフドッグ(ふくろいりコッペパン) コンソメスープ	11(木) ごうけい 100 グラム 卒業おいわいこんだて エビフライ おいわいクレープ なばなのあえもの せきはん くろまめみそのみそしる	12(金) ごうけい 90 グラム ニュージーランド 世界のりょうりシリーズ アスパラガスのサラダ きよみオレンジ さかなのレモンソースかけ こめこパン クマラスープ
15(月) ごうけい 138 グラム ごまじゃこサラダ ヨーグルト かけて たべよう! カレーライス(むぎごはん) (カレールウ)	16(火) そつぎょうしき 卒業式	17(水) ごうけい 122 グラム いちごジャム にんじんサラダ たこあげ コッペパン すいギョーザスープ	18(木) ごうけい 91 グラム りんご しょうゆまめ わけぎあえ ごはん がんもどきとひじきのうまに	19(金) ごうけい 147 グラム もやしのサラダ でこぽん こがたコッペパン ソースやきスパゲティ
22(月) ごうけい 122 グラム くきわかめのサラダ ごはん マーボどうふ	23(火) ごうけい 166 グラム いちご 2こ ビーンズサラダ チキンライス レタススープ			



一年間の給食をふりかえろう！

みなさんは、給食を食べるとき、どのように過ごしてきましたか？
マナーはきちんと守れましたか？
給食当番で、自分の仕事をきちんとがんばってできましたか？
苦手なものでもがんばって残さず食べましたか？
今年の反省をして、来年度はできなかったことができるようにがんばってみましょう。