

※ 入荷の都合により、食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日 曜日	こんだて	エネルギー たんぱく質		3つの基礎食品 (市内産には〰 緑をひきました)			おしらせ
		基準量 小650kcal 中830kcal	基準量 小26.0g 中31.0g	あか 主に血やにくや ほねになるもの	みどり 主に体の調子を とどめるもの	きいろ 主にねつや力に なるもの	
7 金	【にゅうがく、しんきゅうおめでとくこんだて】 チキンカレー・牛乳・春キャベツとくきたち のフレンチサラダ・いちごのてづくりゼリー	683kcal 838kcal	20.9g 24.7g	牛乳・とり肉・ ウインナー	キャベツ・くきたち・人参・ 玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・ しょうが・いちご	こめ・じゃがいも・ サラダ油・さとう・ 生クリーム	旬のサラダと生 いちごの手作り ゼリーでお祝い
10 月	ごはん・牛乳・きりぼしだいこんのみそ汁・ミート オムレツ・春キャベツのゆかりづけ・ミニチーズ	559kcal 702kcal	23.4g 27.1g	牛乳・みそ・油揚げ・しめじ・ うぶ・オムレツ・チーズ	きりぼし大根・きゅうり・人 参・キャベツ・ゆかり	こめ・じゃがいも	切干大根カルシ ウムは生の20倍
11 火	【ひふをつよくしよう！カロテンたっぷりこんだて】 ピザトースト・牛乳・しゅんのやさいとベーコンのスー プ・かぼちゃとアーモンドのマヨサラダ・オレンジ	669kcal 870kcal	22.6g 28.6g	牛乳・ソーセージ・ベー コン・ロースハム・チー ズ	キャベツ・人参・玉ねぎ・く きたち・かぼちゃ・きゅうり ・ピーマン・オレンジ	パン・マーガリン・アー モンド・マヨネーズ・じ ゃがいも	はなやらの粘厚 を強くする効果 ある「かぼちゃ」
12 水	【4がつうまれのおともだちおいおいこんだて】 ツナピラフ・牛乳・ミネストローネ・とうふナゲット・ キャベツのかにかまサラダ・パインとみかんのゼリー	695kcal 841kcal	19.3g 22.3g	牛乳・ベーコン・ひよこ 豆・ツナ・とうふナゲッ ト・かにかまぼこ	玉ねぎ・人参・キャベツ・き ゅうり・トマト・大根・コー ン・グリーンピース	こめ・マカロニ・さとう ・オリーブ油・サラダ油 ・じゃがいも	
13 木	【大すき！喜多方の日こんだて】 きたかたラーメン・牛乳・じゃがいものチーズやき ・やさいの五色あえ	662kcal 856kcal	27.8g 35.1g	牛乳・ぶた肉・ウインナ ー・たまご・かにかま・ チーズ	玉ねぎ・大根・ねぎ・きゅう り・ほうれんそう・人参・も やし	めん・じゃがいも・さとう ・サラダ油・ごま油	喜多方ラーメン の歴史は大正時 代末期より
14 金	ごはん・牛乳・あつあげと春キャベツのたべるみそ しる・あじフライ・もやしとたまごのナムル	614kcal 772kcal	24.7g 29.6g	牛乳・あつあげ・たまご ・アジ・みそ	ねぎ・もやし・小松菜・大根・ ほうれんそう・人参	こめ・ごま油・大豆油・ じゃがいも・ごま	キャベツの別名 は「かんらん」
17 月	【減塩の日こんだて】 ごはん・牛乳・ げんえんとんじる・カレーきんぴら・キャベツとブ ロッコリーのチーズおかかあえ ◎のみゆで卵	570kcal 792kcal	23.3g 33.6g	牛乳・みそ・ぶた肉・か つおぶし・さつまあげ・ チーズ	ごぼう・人参・大根・ねぎ・ こんにゃく・キャベツ・ブ ロッコリー	こめ・さとう・さといも ・じゃがいも・ごま油・ サラダ油・ごま	減塩の工夫は、 ごま油とトマト ケチャップ
18 火	しよくパン・イチゴミックスジャム・牛乳・クリームシチュ ー・チーズインハンバーグ・コールスロー	736kcal 931kcal	28.6g 34.7g	牛乳・とり肉・ チーズインハンバーグ	玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり 豆苗・キャベツ・人参・コーン	パン・バター・ジャム・小麦粉 ・じゃがいも・オリーブ油	バターと小麦粉 牛乳で作るルー
19 水	【サンマルちゃんこんだて】大豆とカムカ ムくきわかめごはん・牛乳・かきたまじる ・さばのさらさやき・キャベツのつけもの	651kcal 792kcal	27.0g 31.4g	牛乳・くきわかめ・大豆 ・とうふ・ちくわ・みそ ・たまご・さば	小松菜・もやし・ 人参・キャベツ・ たくあん・くきたち	こめ・でん粉・ごま よくかんでたべると よいことがたくさんあるよ	「一ろ30回」程度 かむことからサ ンマルちゃん
20 木	ミートソースパスタ・牛乳・イタリアンサラダ・ ニューサマーオレンジ	706kcal 912kcal	26.7g 33.9g	牛乳・ぶたひき肉・とりひ き肉・チーズ・ソーセージ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・グ リンピース・人参・ニューサマー オレンジ	めん・サラダ油・さとう	愛媛県産サマ ーオレンジ
21 金	ごはん・牛乳・ポトフ・生あげのみそチーズやき・ やさいと春雨の中垂いため	★☆☆ 886kcal	★☆☆ 33.8g	牛乳・とり肉・生あげみそ・ うずら卵・チーズ・ぶた肉	キャベツ・玉ねぎ・大根・人 参・もやし・小松菜	こめ・じゃがいも・春雨 ・ごま油・さとう	小学校なし
24 月	ごはん・牛乳・とうふとこまつなのみそしる・とりにくのて りやき・じゃがいものそばろに ◎グレープフルーツ	647kcal 794kcal	29.5g 33.3g	牛乳・とうふ・みそ・ とり肉・ぶたひき肉	グリーンピース・ねぎ・人参・ しょうが・玉ねぎ・小松菜	こめ・さとう・サラダ油 ・じゃがいも・でん粉	小松菜の鉄分は 菠菜の1.4倍
25 火	サラダサンドパン(コッペパン、サラダ、ウインナー)・牛 乳・キャベツとにくだんごのスー・フルーツのヨ ーグルトあえ	655kcal 818kcal	25.3g 30.8g	牛乳・ウインナー・みそ とりひき肉・ヨーグルト	ねぎ・人参・きゅうり・コーン・ キャベツ・干し椎茸・くきたち・ パイン缶・もも缶・みかん缶	パン・じゃがいも・マヨ ネーズ・でん粉・パスタ ・春雨	カロテンの多い 緑黄色野菜で免 疫力をアップ！
26 水	ごはん・牛乳・マーボーとうふ・ぎょうざ・さんし よくおひたし	639kcal 811kcal	27.5g 33.3g	牛乳・ぶたひき肉・とうふ・ みそ・ぎょうざ・かつおぶし	きんぴら・ねぎ・人参・ニラ・生 姜・キャベツ・もやし・にんにく	こめ・ごま油・さとう・ サラダ油	喜多方産立の ビタミン豊富
27 木	てんぷらうどん(かきあげ)・牛乳・キャベツのしお こんぶづけ・ヨーグルト	602kcal 798kcal	18.5g 24.5g	牛乳・とり肉・油揚げ・ しおこんぶ・ヨーグルト	小松菜・キャベツ・人参・玉ねぎ・き ゅうり・大根・もやし・ほう れんそう・コーン	めん・大豆油・さとう・ さつまいも・天ぷら粉	花牌にも効果 ありヨーグルト
28 金	【日本列島味めぐりこんだて】 ごはん・牛乳・せんべいじる(青森県八戸市)・ウ ィンナーエッグ・やさしいため	617kcal 770kcal	26.5g 30.4g	牛乳・油揚げ・とり肉・ たまご・ウインナー	ごぼう・ねぎ・大根・もやし ・ピーマン・キャベツ・人参	こめ・せんべい・ サラダ油	江戸時代から食 べられている八 戸の郷土料理
今月の平均値		小学校 646kcal 中学校 821kcal	24.9g 30.4g	脂質:21.7g 脂質:25.0g	食物せんい:4.3g 食物せんい:5.6g	カルシウム:350mg カルシウム:400mg	塩分:2.4g 塩分:2.9g

給食当番の身支度はだいじょうぶ？

- ・のびたつめは切ります。
- ・手洗いと消毒をします。
(よごれていなくても
ばい菌やウイルスがつ
いています。)

授業中についたゴミやホコリなどから給食を守ります。
白衣はいつも清潔で、ボタンをきちんとかけます。
(トイレには白衣を着ていけません。)



ぼうしの中にかみの
毛を入れてかぶります。

マスクで、鼻と
口をおおいます。

清潔なハンカチを
用意します。



みんなが気持ちよく給食を
食べるためには、当番は必ず
手洗いと消毒を行い、協力し
合ってしっかり準備をするこ
とが大切です。
清潔な環境でおいしく食べ
られるようにしましょう。