



日	曜日	パン ごはん	ジャム、 チーズなど	のみ もの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
1	金	だいこん ごはん	やきのり	ぎゅうにゅう 	うまに	おひたし			県内産の 大根葉
5	火	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	ごじる	ひじきごはん のぐ	メヒカリフライ (重さでくぼる)		サンプルで 魚の量確認
6	水	くろ パン		ぎゅうにゅう 	マカロニの クリームに	ごぼうソテー		みかん	旬の果物 みかん
7	木	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	のっぺいじる	あきあじごはんのぐ		かき	中高学年 ごはん多め
8	金	はいが ごはん		プルーン はっこう乳	チキンカレー	ごまずあえ			中高学年 ごはん多め
11	月	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	マーボーどうふ	だいこんのちゅうかいため			中高学年 ごはん多め
12	火	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	つみれじる	にくそぼろ	いそかあえ		中高学年 ごはん多め
13	水	はいが ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	はまなちゃん 友だちどんのぐ	ごまじょうゆあえ		
14	木	むぎ ごはん	なっとう 【たれ】	ぎゅうにゅう 	ぶたにくとだいこんの にももの	にびたし			旬の食品 だいこん
15	金	ぶどう パン		ぎゅうにゅう 	おだんごスープ	さかなのカレーあげ		ミックス フルーツ	図書コラ ボ給食
18	月	むぎ ごはん	小松菜とじゃ このふりかけ	ぎゅうにゅう 	にくじゃが	からしじょうゆあえ			中高学年 ごはん多め
19	火	ごはん		ぎゅうにゅう 	かきたまじる	とりにくの たつたあげ	ポイルド キャベツ		食べ物の はたらき
20	水	ソフトフラ ンスパン		ぎゅうにゅう 	クリームスープ	サーモンフライ 【ソース】		りんご	旬の食品 さけ
21	木	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	はまなちゃんたつぷり 野菜の豆乳みそスープ	ぎゅうにくのごままぶし			
22	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	けんちんじる	さばのみそに		みかん	神奈川県 郷土料理
25	月	ごはん		ぎゅうにゅう 	さわにわん	にぎかな	だいずのいそに		バランスの よい食事
26	火	ロール パン		ぎゅうにゅう 	わかめスープ	かわりごもくまめ		りんご かき	セレクト 果物♪
27	水	むぎ ごはん		ぎゅうにゅう 	みそしる	ツナそぼろ	だいがくいも		旬の食品 さつまいも
28	木	はいが パン		ぎゅうにゅう 	ビーンズシチュー	やさいソテー		ラフラン スゼリー	手作り ゼリー
29	金	ごはん		ぎゅうにゅう 	にらたまスープ	もうかさめの あんかけ	キャベツの いためもの		中高学年 ごはん多め

☆給食目標: 係や当番に進んで協力しよう。

今月のはま菜ちゃん→こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、21日だいこん

