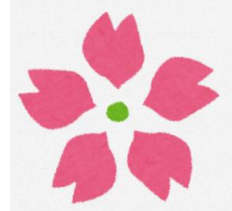


4がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他
13 水	ごはん		なまあげのそばろに	いそかあえ		
14 木	チーズパン		ペンネミートソース	コーンサラダ		
15 金	むぎごはん		ツナそばろ	とんじる		
18 月	ごはん		にくじゃが	おひたし		
19 火	ソフトフランスパン		さかなフライ	やさいのスープに		
20 水	むぎごはん		とりごぼうごはんのぐ	さわらのあんかけ	すましじる	
21 木	はいがパン		チリコンカーン	キャベツサラダ		ミックスフルーツ
22 金	ごはん		マーボードウフ	ちゅうかあえ		いちごゼリー
25 月	はいがごはん	プルーンはっこうにゅう	バイスターズカレー	ごますあえ		
26 火	むぎごはん		ひじきごはんのぐ	メヒカリフライ	みそしる	
27 水	ロールパン		かわりごもくまめ	くきわかめスープ		ばんかん
28 木	ごはん		おやこに	からししょうゆあえ	だいずとじゃこのいりに	
29 金	しょうわひ 昭和の日					



<small>こんげつ もくひょう</small> 今月の目標	<small>きゅうしょく やくそく たし</small> 給食の約束を確かめよう
---	---

つめはみじかくきったかな？

きゅうしょくのぼうしにしっかりかみのけをしまおう！

てをきれいにあらってからきゅうしょくをたべようね。



5がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
2月	ごはん		さわらのあんかけ	いそかあえ	ごじる		
6金	むぎごはん		ツナそぼろ	ぶどうまめ	みそしる		
9月	ごはん		ごもくずしのぐ	とりにくのあまからに	すましじる		
10火	ごはん		かつおのごまみそあえ	そくせきづけ	さわにあん		
11水	はいがごはん		おやこどんのぐ	みそしる		あまなつみかん	
12木	はいがごはん	ブルーベリーはっごうにゅう	ポークカレー	ごますあえ			
13金	ぶどうパン		スパゲティナポリタン	コーンサラダ		ミックスフルーツ	
16月	はいがごはん		マーボードウフ	ちゅうかあえ		オレンジゼリー	
17火	ごはん		さばのみそに	きんぴら	かきたまじる		
18水	はいがパン		カレービーンズシチュー	アスパラガスのソテー			
19木	むぎごはん		チャーハンのぐ	ちゅうかスープ		アイスクリーム	
20金	はいがごはん		ひじきごはんのぐ	きびなごフライ	けんちんじる		
23月	ロールパン		ツナのカレーいため	フライドポテト	ヌードルスープ		
24火	ごはん		なまあげのそぼろに	ごまじょうゆあえ	やきのり		
25水	ロールパン		しおやきそば	ちゅうかあえ		アップルコンポート	
26木	はいがごはん		チリコンカーン	わかめサラダ			
27金	むぎごはん		にくじゃが	からしじょうゆあえ	ふりかけ		
30月	むぎごはん		にくそぼろ	きりぼしだいこんのもの	さつきじる		
31火	あげパン		やさいのスープに	チーズ		メロン	

つめはみじかくきったかな？

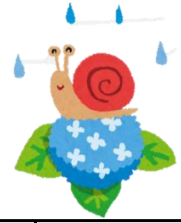
きゅうしょくのぼうしにしっかりかみのけをしまおう！

てをきれいにあらってからきゅうしょくをたべようね。



6がつ

給食献立表



日にち	しゅしよく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他		
1日	水	ごはん	チンジャオロースー	スーラータン		グレープゼリー		
2日	木	かいこうきねんび 開港記念日						
3日	金	チーズパン	ホキフライ	ラタトゥイユ	コーンスープ			
6日	月	むぎごはん	とりごぼうごはんのぐ	ぶどうまめ	みそしる			
7日	火	はいがごはん	プルーン はっこう にゅう	ポークカレー	ごまずあえ			
8日	水	コッパン	かわりごもくまめ	くきわかめスープ		あんずジャム		
9日	木	ごはん	ツナそぼろ	うまうまけんこうピーマンいため	ぶたじる			
10日	金	むぎごはん	ビビンバ(にく)	ビビンバ(ひじきのナムル)	はるさめスープ			
13日	月	はいがパン	チリコンカーン	アスパラガスソテー		アップルコンポート		
14日	火	はいがごはん	カレーピラフのぐ	クリームスープ		メロン		
15日	水	むぎごはん	ひじきごはんのぐ	きびなごフライ	みそしる			
16日	木	ごはん	さばのみそに	いそかあえ	とうがんのすましじる			
17日	金	まるパン	コロッケ	ポイルドキャベツ	たまごとトマトのスープ			
18日	土	ごはん	にくじゃが	きゅうりのばいにくあえ	だいずとじゃこのいりに			
20日	月	おやすみ						
21日	火	はいがごはんごはん	ちゅうかどんのぐ	ちゅうかあえ				
22日	水	ぶどうパン	スパゲッティミートソース	ひじきサラダ		チーズ		
23日	木	むぎごはん	いわしのかばやき	ごまじょうゆあえ	ごじる			
24日	金	ごはん	ジャガマーボー	ちゅうかスープ				
27日	月	ごはん	かつおのあんかけ	そくせきづけ	すましじる			
28日	火	くろパン	マカロニグラタン	キャベツサラダ		メロン		
29日	水	むぎごはん	ぶたにくのごままぶし	しおちゃんこじる		やきのり		
30日	木	ごはん	ちくわのいそべあげ	きんぴら	さわにあん			

7月

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他
1日 金	むぎごはん		ゴーヤチャンプルー	すましじる	かつおのあぶらみそ	
4日 月	ごはん		とりごぼうごはんのぐ	すましそうめん	えだまめ	
5日 火	くろパン		バーベキューソースいため	やきとうもろこし	クリームスープ	
6日 水	はいがごはん		カレーピラフのぐ	やさいスープ		ヨーグルト
7日 木	むぎごはん		いわしのかばやき	ごまじょうゆあえ	みそしる	
8日 金	ごはん		ジャガマーボー	ちゅうかスープ		
11日 月	チーズパン		なつやさいのスパゲティ	コーンサラダ		れいとうパイナップル
12日 火	むぎごはん		ツナそぼろ	じゃがいものいためもの	みそしる	
13日 水	ロールパン		きびなごフライ	たまごとトマトのスープ		ミックスフルーツ
14日 木	ごはん		にくじゃが	そくせきづけ	だいずとじゃこのいりに	
15日 金	はいがごはん	ブルーんはっこうにゅう	なつやさいのカレー	ごまずあえ		
19日 火	ごはん		しろみざかなのチリソース	ゆでやさい	とうがんのスープ	
20日 水	はいがしょくぱん		チリコンカーン	キャベツサラダ		すいか

あつさにまけないように
しゅしょく・おかず・ぎゅうにゅうを
バランスよくたべましょう



9がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
1日 木	ごはん		チリコンカーン	かいそうサラダ			
2日 金	ごはん		さばのみそに	いそかあえ	さわにあん		
5日 月	むぎごはん		まめじゃが	みそしる		ふりかけ	
6日 火	ごはん		マーボーなす	にらたまスープ			
7日 水	しょくぱん		ツナペースト	パスタスープ		なし	
8日 木	はいがごはん		ぶたにくとやさいのしょうがいため	みそしる		なっとう	
9日 金	まるパン		あじフライ	こふきいも	クリームスープ		
12日 月	むぎごはん		にくそぼろ	ごまじょうゆあえ	つきみじる		
13日 火	チーズパン		コロツケ	やさいのスープに		ミックスフルーツ	
14日 水	はいがごはん		ぶたどんのぐ	ぶどうまめ	さつきじる		
15日 木	くろパン		こめこシチュー	キャベツサラダ		れいとうパイナップル	
16日 金	ごはん		ホイコーロー	たまごとトマトのスープ			
19日 月	敬老の日 <small>けいろう ひ</small>						
20日 火	むぎごはん		いわしのかばやき	そくせきづけ	みそしる		
21日 水	はいがごはん		ビビンバ(にく)	ビビンバ(やさい)	はるさめスープ		
22日 木	はいがパン		カレービーンズシチュー	コーンサラダ			
23日 金	秋分の日 <small>しゅうぶん ひ</small>						
26日 月	ごはん		かつおのごまみそあえ	きゅうりのばいにくあえ	すましじる		
27日 火	ごはん		にんじんごはんのぐ	ちくわのてりに	ごじる		
28日 水	ぶどうパン		スパゲッティトマトソース	やさいサラダ			
29日 木	はいがごはん	はっこうにゅう	ポークカレー	ごまずあえ			
30日 金	むぎごはん		えいようまんてんどんのぐ	メヒカリフライ	みそしる		

生活リズムを
ととのえるポイント



10がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
3 月	むぎごはん		ふくめに	おひたし	のりのつくだに		
4 火	はいがパン		チリコンカーン	わかめサラダ			
5 水	むぎごはん		とりごぼうごはんのぐ	さつまいもとくりのあまに	すましじる		
6 木	はいがごはん		いわしのかばやき	いそかあえ	さつまじる		
7 金	ごはん		はるまき	ゆでやさい	タンタンスープ		
10 月	スポーツのひ						
11 火	ごはん		さばのしおやき	キャベツのしおこんぶいため	こおりどうふのみそしる		
12 水	チーズパン		こめこトマトシチュー	やさいソテー		りんご	
13 木	むぎごはん		おやこどんのぐ	みそしる		くろみつかん	
14 金	ごはん		ひじきごはんのぐ	はたはたのからあげ	けんちんじる		
17 月	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのもの	ごまじょうゆあえ	なっとう		
18 火	ぶどうパン		きのこスパゲティ	フレンチサラダ		チーズ	
19 水	ごはん		かつおのあんかけ	そくせきづけ	さわにわん		
20 木	あげパン		やさいのスープに			みかん	
21 金	はいがごはん		ツナそぼろ	そくせきづけ	ごじる		
22 土	はいがごはん	はっこうにゅう	ビビンバ(にく)	ビビンバ(やさい)	はるさめスープ		
24 月	だいきゅう						
25 火	ごはん		ハンバーグわふうソース	きんぴら	かきたまじる		
26 水	くろパン		ホワイトシチュー	ひじきサラダ			
27 木	はいがごはん		ぶたかくにどんのぐ	ぶどうまめ	みそしる		
28 金	ロールパン		ソースやきそば	ちゅうかあえ		おうとうコンポート	
31 月	はいがごはん	プルーンはっこうにゅう	ビーフカレー	ごまずあえ			

【じょうぶな体をつくる赤の食べ物】
 赤の食べ物は、きんにくや血、骨や歯などをつくる働きがあります。

さかな・にく・たまご
 ・だいちせいひん・にゅうせいひん



11がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他
1 火	くろパン		マカロニのクリームに	ごぼうソテー		りんご
2 水	むぎごはん		ひじきごはんのぐ	さかなのカレーあげ	ごじる	
3 木	ぶんかのひ					
4 金	ごはん		ぎゅうにくときりぼしだ いこんのにももの	つみれじる		みかん
7 月	はいがパン		とりにくのトマトシチュー	キャベツサラダ		ミックスフルーツ
8 火	ごはん		なまあげのそぼろに	からしじょうゆあえ		
9 水	むぎごはん		かつおのごまみそあえ	けんちんじる		やきのり
10 木	はいがごはん	プルーン はっこう にゅう	チキンカレー	ごまずあえ		
11 金	しょくパン		チリコンカーン	やさいソテー		みかん
14 月	ごはん		ふくめに	おひたし	のりのつくだに	
15 火	むぎごはん		ツナそぼろ	みそしる	だいがくいも	
16 水	ごはん		さばのみそに	いそかあえ	すましじる	
17 木	ごはん		はくさいのちゅうか いため	はまなちゃんのにくだんご スープ		グレープゼリー
18 金	むぎごはん		ほっけのあんかけ	きんぴら	みそしる	
21 月	コッパン		さかなフライ	やさいのスープに		りんごジャム
22 火	むぎごはん		おやこどんのぐ	みそしる		みかん
23 水	きんろうかんしゃのひ					
24 木	はいがごはん		マーボーどうふ	ちゅうかあえ		ラフランスゼリー
25 金	むぎごはん		にくそぼろ	ごまじょうゆあえ	のっぺいじる	
28 月	ロールパン		かわりごもくまめ	たまごスープ		
29 火	はいがごはん		あきあじごはんのぐ	あげだいず	さわにわん	
30 水	チーズパン		とりにくとこまつなの スパゲティ	ミックスビーンズソテー		かき



ごはんをきほん
に、バランスの
よいしょくじを
とりましょう



～ 給食当番点検項目 ～

- ①下痢をしている者はいない
- ②発熱、腹痛、嘔吐をしている者はいない
- ③衛生的な服装をしている
- ④手指は確実に洗浄した

12がつ

給食献立表



日にち	しゅしよく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
1 木	はいがごはん		おやこどんのぐ	すましじる		くろみつかん	
2 金	ごはん		ひじきごはんのぐ	きびなごフライ	ごじる		
5 月	コッペパン		ホキフライ	こふきいも	ミネストローネ	りんごジャム	
6 火	ごはん		とりにくのたつたあげ	ごまじょうゆあえ	みそしる		
7 水	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのもの	にびたし		なっとう	
8 木	ごはん		かわりきんぴら	つみれじる		ごましお	
9 金	はいがごはん	プルーンはっこうこゆう	はくさいとツナのカレー	ごますあえ			
12 月	ぶどうパン		スパゲティミートソース	かぶのスープに		チーズ	
13 火	むぎごはん		はっぼうさい	ちゅうかあえ		オレンジゼリー	
14 水	ごはん		なまあげとぶたにくのみそいため	かきたまじる			
15 木	ココアブレッド		さけのクリームシチュー	キャベツサラダ		みかん	
16 金	ごはん		さばのあんかけ	ほうとう			
19 月	ごはん		たらちり	かぼちゃのそぼろあんかけ		やきのり	
20 火	まるパン		コロッケ	ポイルドキャベツ	ボルシチ		
21 水	むぎごはん		チキンライスのぐ	やさいスープ		りんご	
22 木	はいがごはん		ツナそぼろ	ごもくまめ	みそしる		
23 金	はいがパン		カレービーンズシチュー	やさいソテー		みかん	

<small>こんげつ もくひょう</small> 今月の目標	きょうりょくしてあとかたづけをしよう!
---	----------------------------



むつかわのうえんの だいこんを きゅうしよくにつかっています。
 するものや にもんにはいっているよ。 よくあじわって たべてね!

1がつ

給食献立表

日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
11	水	はいがごはん	おやこに	いそかあえ	だいずとじゃこのいりに		
12	木	むぎごはん	ツナそぼろ	しらたまぞうに	なます		
13	金	はいがごはん	プルーンはっこうにゅう	ポークカレー	ごまずあえ		
16	月	ごはん	ひじきごはんのぐ	さかなのからあげ	けんちんじる		
17	火	むぎごはん	いりどり	かきたまじる	こんぶのつくだに		
18	水	はいがパン	チリコンカーン	ごぼうソテー		ミックスフルーツ	
19	木	むぎごはん	ぶりだいこん	みそしる		なっとう	
20	金	まるパン	イタリアンペースト	ムードルスープ		フローズンヨーグルト	
23	月	ごはん	すきやきふうに	みそしる			
24	火	ロールパン	とりにくとこまつなのスパゲティ	キャベツサラダ		ぼんかん	
25	水	むぎごはん	さばのあまずあんかけ	ゆでやさい	くきわかめのスープ		
26	木	くろパン	たらのクリームシチュー	やさいソテー		みかん	
27	金	セルフおにぎり	すいとん	ぶどうまめ		ごましおやきのり	
30	月	ごはん	マーボードウフ	ちゅうかあえ		りんごゼリー	
31	火	ごはん	とんカツ	ボイルドキャベツ	みそしる		

こんげつ もくひょう
今月の目標

かんしゃ きもちも しよくじ
感謝の気持ちをもって食事をしよう

きゅうしょくでは いちねんを とおして さまざまな「ぎょうじしょく」を とりいれています。

1がつ しょうがつ

おせちようり しらたまぞうに
(なます・たつくり)

2がつ せつぶん

いわしのぎざな ごもくまめ

3がつ そつぎょう
しんきゅう

せきはん

7がつ たなぼた

すましそうめん

9・10がつ じゅうごや

つきみじる

12がつ とうじ

かぼちゃのあんかけ

2がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他
1 水	むぎごはん		ひじきごはんのぐ	メヒカリフライ	ごじる	
2 木	ロールパン		こめこトマトシチュー	やさいソテー		ミックスフルーツ
3 金	はいがごはん	プルーンはっこうにゅう	ポークカレー	ごまずあえ		
6 月	ごはん		にざかな	あげだいず	ぶたじる	
7 火	はいがごはん		おやかどんのぐ	みそしる		くろみつかん
8 水	むぎごはん		さばのみぞれあんかけ	さわにわん		のりのつくだに
9 木	はいがごはん		ツナそぼろ	のっぺいじる		しらたまぜんざい
10 金	はいがパン		カレービーンズシチュー	コーンサラダ		せとか
11 土	建国記念の日(けんこくきねんのひ)					
13 月	むぎごはん		きつねうどん	そぼろに		やきのり
14 火	ごはん		とりにくのたつたあげ	やさしいため	みそしる	
15 水	むぎごはん		にくじゃが	からししょうゆあえ	だいずとじゃこのいりに	
16 木	しょくパン		イタリアンパースト	やさいのスープに		いよかん
17 金	むぎごはん		なまあげとだいこんのもの	ごまじょうゆあえ		なっとう
20 月	ごはん		マーボードウフ	ちゅうかあえ		アイスデザート(豆乳)
21 火	ごはん		しろみざかなのチリソース	ゆでやさい	ちゅうかスープ	
22 水	ちゃめし		おでん	にびたし		
23 木	天皇誕生日(てんのうたんじょうび)					
24 金	まるパン		きびなごフライ	こふきいも	ミネストローネ	りんごジャム
27 月	くろパン		マカロニのクリームに	ごぼうソテー		
28 火	ごはん		はるまき	にくだんごとはくさいのスープ		いちごゼリー

さむさにまけないしょくじで、ていこうりょくをたかめよう!

こんげつは、だいずをつかったこんだてがたくさん。みつけてみてね。



- ～ 給食当番点検項目 ～
- ①下痢をしている者はいない
 - ②発熱、腹痛、嘔吐をしている者はいない
 - ③衛生的な服装をしている
 - ④手指は確実に洗浄した
- 給食室入口の記録用紙にチェックをお願いします

3がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他
1	水	はいがごはん	いわしのかばやき	からししょうゆあえ	ごじる	
2	木	はいがごはん	ビビンバ(にく)	ビビンバ(やさい)	わかめスープ	
3	金	すめし	なのはなずしのぐ (さけそぼろ)	なのはなずしのぐ (たまごそぼろ)	すましじる	
6	月	ロールパン	ソースやきそば	ちゅうかあえ		ミックスフルーツ
7	火	あげパン	やさいのスープに			チーズ しらぬい
8	水	せきはん	さわらのあんかけ	いそかあえ	かきたまじる	ごましお
9	木	はいがパン	チリコンカーン	じゃがいものソテー		オレンジゼリー
10	金	むぎごはん	マーボードウフ	ちゅうかあえ		
13	月	くろパン	ホワイトシチュー	やさいソテー		アップルコンポート
14	火	ごはん	さばのみそに	おひたし	けんちんじる	やきのり
15	水	はいがごはん	プルーンはっこうにゅう はっこうにゅう	ポークカレー	ごまずあえ	
16	木	むぎごはん	ひじきごはんのぐ	メヒカリフライ	みそじる	



たのしい かいしょく にしよう

きいろ

おもに エネルギーのもとになる

ごはん パン めん
さつまいも さつまいも あがら油
さといも じゃがいも ごま

あか

おもに体をつくるもとになる

魚 たまご 肉 ひじき
とうふ チーズ なつとう 小魚
ハム ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト みそ だいず

あか・きいろ・みどりのたべものののはたらきをしよう！

バランスよくたべることがたいせつだよ。

15 たべられるしょくひんをひとつでもふやしていけるといいですね。

みどり

おもに体の調子を整えるもとになる

みかん りんご たまねぎ こまつな キャベツ にら レタス
ブロッコリー きゅうり キウイフルーツ ほうれんそう ピーマン しめじ
トマト なす だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ はくさい

