

WEB版

日にち	曜日	ごはん	おしらせ
1	月	ごはんに いわしおろしに メンマのいためもの 牛乳もやしのみそしる	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば
2	火	ごはんに チキンカツ たまねぎのたまごどじ 牛乳やさいのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、卵、大豆 大豆、さば
3	水	ごはんに ちらしずし なのはなのごまあえ とうふのすましじる 牛乳おいわいデザート	小麦、卵、大豆 小麦、大豆、さば、ごま 小麦、大豆、さば
4	木	めん ちゅうかめん みそラーメンじる 牛乳ギョウザ(小2個、中3個) きくらげのオイスターいため	小麦 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 小麦、卵、大豆、ごま
5	金	ごはんに サメほろごはん キャベツとツナのレモンあえ 牛乳りんご	小麦、大豆、ごま 小麦、大豆 大豆、豚肉、さば りんご
8	月	ごはんに どりにくしょうがやき みそきんぴら 牛乳ジョア	小麦、大豆、鶏肉 大豆、豚肉、ごま 大豆、さば
9	火	ごはんに ハンバーグ ブロccoliソース 牛乳キャベツのクリームに のりしおこック	小麦、鶏肉、豚肉、牛肉、りんご 豚肉 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆
10	水	ごはんに こまつなのおかかあえ 牛乳けんさんやさいだんごのみそしる	小麦、大豆、さば 大豆、さば
12	金	ごはんに わかめごはん さけしおやき 牛乳やさいのごますあえ じゃがいものみそしる	小麦、大豆、鶏肉、ごま 大豆、さば
15	月	ごはんに さばみそやき 牛乳だいにんのゆかりあえ せんべいじる	小麦、大豆、さば 小麦、大豆、鶏肉、さば
16	火	ごはんに シュウマイ(小2個、中3個) 牛乳じゃがいもピーマンのちゅうかいいため チンゲンさいのちゅうかスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン
17	水	ごはんに ごおかつライ 牛乳もやしとちくわのあえもの こまつなとたまごのみそしる	小麦、卵、大豆、ごま 小麦、卵、大豆、さば 卵、大豆、さば
18	木	めん うどん 牛乳にくどんじる わかたけのしのだに ほうれんそうのごまマヨあえ	小麦 小麦、大豆、豚肉、さば 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、卵、大豆、ごま、りんご
19	金	ごはんに チキンカレー 牛乳ふくじゅつけ いんげんとツナのサラダ	小麦、大豆、鶏肉、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご
22	月	ごはんに とうふのやさいあんかけ 牛乳かんぴようサラダ だいにんのみそしる	小麦、大豆、豚肉 卵、大豆、豚肉、りんご 大豆、さば
23	火	ごはんに どりにくマトに 牛乳ほうれんそうソー コンソメスープ	鶏肉 小麦、大豆、豚肉 鶏肉
24	水	ごはんに さわたりやき 牛乳なのはなからしあえ キャベツのみそしる	小麦、大豆 小麦、卵、大豆、さば 大豆、さば

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について  
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、かシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

## 1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食の時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。



「新しい生活様式」バージョン

<p>給食の前にしっかりと手を洗えた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>	<p>食べるとき以外マスクをしていた</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた</p>
<p>給食当番のときに、みじたくをきちんとできた</p>	<p>自分に必要な量を意識して、残さず食べられた</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた</p>