



日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でののはたらき			ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
			あかのなかま おもに体をつくる もとなるたべもの	きいろのなかま おもにエネルギー もとなるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしをととのえる もとなるたべもの		
7 (水)	ごはん	○	《ぎゅうにゅう》	こめ			617 kcal
	ぶたにくのりんごソースやき		ぶたにく	さとう	にんにく りんご	チャツネ さけ しお しょうゆ	
	はるキャベツとパプリカのサラダ			さとう オリーブあぶら	キャベツ きゅうり パプリカ	す しょうゆ しお こしょう	
	さわにわん		あぶらあげ		だいこん だけのこ ごぼう ねぎ にんじん えのき	しょうゆ さけ しお みりん にぼし こんぶ	
8 (木)	むぎごはん	○	《ぎゅうにゅう》	こめ むぎ			673 kcal
	さばのしおやき		さば	あぶら		さけ しお	
	ほうれんそうのごまあえ			さとう ごま	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ しお	
	そぼろにくじゃが		とりにく	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	
9 (金)	ごはん	○	《ぎゅうにゅう》	こめ			570 kcal
	ひじきごはんのぐ		とりにく ひじき あぶらあげ	さとう こんにゃく あぶら	ごぼう にんじん しいたけ いんげん	しょうゆ しお みりん さけ	
	ちくわのゆかりあげ		ちくわ	こむぎこA でんぷん あぶら	ゆかり		
	キャベツのみそしる		とうふ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし	
12 (月)	ごはん	○	《ぎゅうにゅう》	こめ			621 kcal
	アジフライ		(アジ)	(パンこA こむぎこA でんぷん) あぶら		(しお こしょう)	
	きんぴら		ぶたにく	ごま さとう ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん しょうが いんげん	さけ みりん しょうゆ	
	しんたまねぎとわかめのみそしる		あつあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ えのき ねぎ	にぼし	
13 (火)	むぎごはん	○	《ぎゅうにゅう》	こめ むぎ			685 kcal
	ポークカレー		ぶたにく たいす	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	カレールー チャツネ クチャツプ ソース	
	フルーツミックス			ゼリー	もも パイン みかん パナナ		
14 (水)	ごはん	○	《ぎゅうにゅう》	こめ			655 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	しょうが たまねぎ	さけ みりん しょうゆ	
	ポテトサラダ		ローズハムCD チーズD	じゃがいも マヨネーズC	きゅうり にんじん	しお りんごす こ しょう	
	はるさめのおすいもの		ちくわ とうふ	はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ	さけ かつおぶし しょうゆ こんぶ	
15 (木)	ゆかりごはん	○	《ぎゅうにゅう》	こめ	ゆかり		602 kcal
	さけのみそチーズやき		さけ みそ チーズD	オリーブあぶら		さけ	
	アスパラガスのサラダ			ドレッシング	きゅうり パプリカ アスパラガス コーン	しお	
	ワカメスープ		ぶたにく ワカメ	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし とうみょう しめじ	しお こしょう とりガラ さけ しょうゆ コンソメ	
16 (金)	ごはん	○	《ぎゅうにゅう》	こめ			640 kcal
	さんさいちらしすしのぐ		まぐろみずに (たまごC)	さとう あぶら (でんぷん さとう)	にんじん ごぼう しいたけ (わらび えのき だけのこ)	(しお) さけ みりん す しょうゆ	
	とりにくのからあげ		とりにく	こめこ でんぷん あぶら	にんにく	しお こしょう	
	はんぺんのすいもの		(すけそうだら)	(でんぷん さとう あぶ ら やまいも)	たまねぎ にんじん みすな だけのこ	(しお) しょうゆ かつおぶし こんぶ	

保護者のみなさまへ

給食当番の順番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクとハンカチの持参もおねがいいたします。



給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上るとともに減少する傾向があります。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

* 該当食品の右横に表示

A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性がります。