

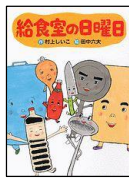


ひにち	こんだてめい			おもなしょくひん			えいようか	
	しゅしょく (そえもの)	おかず など	ぎゆう	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月	むぎごはん (6年生のみ)	ファイバーサラダ しんじやがのピリからに スイートポテト	○	<b>こめ</b> むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ツナ ぶたにく だいず こめみそ	きゆうり キャベツ きりぼしだいこん にんじん こんにやく ごぼう えだまめ しょうが	654	26.3
2火	ちらしずし	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごますあえ うおそうめんじる ひなあられ	○	<b>こめ</b> さとう あぶら ごま でんぶん もちごめ	ぎゆうにゆう とりにく さわら こめみそ ちくわ いとより	にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう きぬさや ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ <b>ねぎ</b>	642	29.2
3水	★ <b>おたんじょうびきゅうしょく</b> ★ とくべつデザートは ぶどうパン	フィッシュアンドチップス (たらフリッター・ポテト) スコッチブロス いちごスティックケーキ	○	いちごスティックケーキです。3がつうまれのとおもだちをお祝いしましょう! パン じゃがいも こむぎこ あぶら おしむぎ さとう こめこ	ぎゆうにゆう たら ウインナー とうにゆう	レーズン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリ いちご	665	22.1
4木	むぎごはん	いわしうめに れんごんのきんぴら あつあげのみそじる	○	<b>こめ</b> むぎ さとう ごま あぶら	ぎゆうにゆう いわし てんぶら あつあげ <b>みそ</b>	れんごん <b>こんにやく</b> にんじん いんげん たまねぎ <b>ねぎ</b>	624	24.7
5金	★ <b>えほんきゅうしょく</b> ★ えほん「きゅうしょくしつのにちようび」から、「オムライス」がとうじょうです! セルフオムライス (チキンライス・ たまご・ケチャップ)	キャロットサラダ アルファベットスープ とうにゆうプリン (いちごゼリー入り)	○	<b>こめ</b> あぶら さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく たまご ツナ チーズ ベーコン	トマト たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリ パセリ	619	24.5
8月	むぎごはん (6年生のみ)	ホキフライ ぶたキムチのため じゃがいものみそじる ココアワッフル	○	<b>こめ</b> むぎ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	ホキ ぶたにく あぶらあげ <b>みそ</b>	たまねぎ きりぼしだいこん <b>にら</b> キムチ たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	604	23.4
9火	むぎごはん	シーロンポオ やさしいため ちゅうかさスープ ワールドナッツ	○	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ ごま ごまあぶら はるさめ ピーナッツ アーモンド カシュウナッツ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン <b>にら</b> きくらげ	706	21.8
10水	こめこパン	シーフードサラダ わふうきのコスパゲッティ アセロラゼリー	○	パン あぶら こめこ さとう スパゲッティ	ぎゆうにゆう えび いか ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パブリカ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ えのき にんにく アセロラ	600	26.5
11木	むぎごはん	はるさめのあますあえ にくだんごのうまに	○	<b>こめ</b> むぎ はるさめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ハム ぎゆうにく ぶたにく うずらたまご	もやし きゆうり たまねぎ にんじん きくらげ きぬさや	631	22.1
12金	せきはん (6年生のみ)	さばみそに もやしとコーンのおひたし せんべいじる とうにゆうムース(いちごソースかけ)	○	<b>こめ</b> もちごめ あずき さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゆうにゆう さば こめみそ とりにく	もやし コーン にんじん ごぼう はくさい しいたけ えのき ねぶかねぎ	619	24
15月	むぎごはん	えびフライ タルタルソース キャベツソテー ミネストローネ	○	<b>こめ</b> むぎ パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース マカロニ	ぎゆうにゆう えび ウインナー ベーコン	キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト セロリ パセリ	644	21.3
16火	チキンカレー ふくじんづけ	レモンしょうゆドレッシングサラダ せとっこプリン	○	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら みずあめ さとう	ぎゆうにゆう とりにく ハム たまご	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが コーン レモン りんご ふくじんづけ キャベツ	679	23.9
17水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 そつぎょうしき							
18木	むぎごはん	さけのゆうあんやき すきこんぶのいりに ぶたじる こくとうビーンズ	○	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう さいとも くるざとう	ぎゆうにゆう さけ てんぶら こんぶ ぶたにく とうふ <b>みそ</b> だいず	ゆず にんじん しいたけ いんげん ごぼう <b>こんにやく</b> だいこん <b>ねぎ</b>	610	30.9
19金	むぎごはん なっとう	こんにやくサラダ にくどうふ	○	<b>こめ</b> むぎ ピーナッツ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゆうにゆう なっとう ハム たまご ぎゆうにく やきどうふ	<b>みずな</b> きゆうり <b>しらたき</b> レモン たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ	620	26.5
22月	むぎごはん	じゃこサラダ いそべに いちごヨーグルト	○	<b>こめ</b> むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう しらすぼし とりにく ぶたにく てんぶら くわかめ だいず ヨーグルト	キャベツ きゆうり にんじん <b>こんにやく</b> しょうが いちご	679	27.9

※ 食材の都合等により、献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。  
※ 篠栗町では、地場産物の活用に取り組んでいます。(太字下線のものが地場産物です。)

### 3がつのえほんきゅうしょく

えほん「きゅうしょくしつのにちようび」より『オムライス』のとうじょうです!



にちようびのきゅうしょくしつは、しーんと、しずまりかえってるとおもうでしよ。ちがうんですね、これが……。  
きゅうしょくしつではたらいきた、せきさんがことしいっぱいでいたします。そこでみんなは、おれいにオムライスをつくることにしました。

セルフオムライスだよ!  
チキンライスに、たまごをのせて  
じぶんでケチャップをかけてね!

### 給食をふり返ろうの巻

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 食事の前に空気を入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- マナーを守って食べることができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな?

