

日	こんだてめい		(あかのなかま) ち・にく・ほねの もとなる	(きのなかま) ねつやちからの もとなる	(みどりのなかま) からだのちょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
10月	牛乳	牛乳 給食開始	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ だいこん	まよう ぎょうしよく 今日から給食がスタートです。身 じたく はいげん しょうき かつう 支度や配膳、食器の片付けなどを きちんと整えて、おいしく給食を 食べましょう。	479 kcal 17.6 g
	主食	チキンライス					
	副菜	フレンチサラダ					
	汁物	大根スープ					
11月	牛乳	牛乳 進級・入学祝い給食	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ なまくりーむ	こめ むぎ こむぎこ マーガリン あぶら じゃがいも さとう いちごゼリーの素	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	まよう ねんせい にゅうがく さいこうせい 今日は1年生の入学と、在校生の しんきゅう いわ こんだて いろいろ 進級をお祝いする献立です。色々 な給食を食べて、自分の好きな味 を見つけていきましょう。	713 kcal 21.4 g
	主食	ポークカレー					
	副菜	キャベツとツナのサラダ					
	デザート	いちごゼリー					
12月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あつあけ かつおぶし	こめ あぶら さとう	しょうが だいこん にんじん こんにやく グリーンピース もやし ばいにく	「おかか」は「かつおぶし」のことで す。鰹を削る時の様子を「おか か」と呼んでいたところから、 へんか 変化して「おかか」と呼ばれるよう になったと言われています。	579 kcal 23.5 g
	主食	ごはん					
	主菜	鶏肉と大根の煮物					
	副菜	もやしの梅おかか和え					
13月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく かいそつ	しよくパン マヨネーズ マカロニ あぶら さとう	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう	マヨネーズはフランスで考えられ たソースで、肉料理のソースの1 つだったそうです。日本でマヨ ネーズが売り出されたのは今から 90年前だそうです。	346 kcal 15.5 g
	主食	コーンマヨトースト					
	汁物	マカロニスープ					
	副菜	海藻サラダ					
14月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい	とうふ、みそ 豆腐は水につけた大豆をすりつぶし て、絞った豆乳を固めて作ります。 つく かつ ちが 作り方の違いでしっかりとした固さ の木綿豆腐とつるんとした食感の絹 ごし豆腐の2種類があります。	544 kcal 22.9 g
	主食	ごはん					
	主菜	マーボー豆腐					
	副菜	白菜の中華サラダ					
17月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし	こめ むぎ さとう あぶら こま	にんじん こんにやく しいたけ グリーンピース キャベツ はくさい	はるーと 春に採れるキャベツを春キャベツと いい、柔らかく甘みがあり、みずみ ずしいのが特徴です。ビタミンCがた くさん含まれているので、体の調子 を整えて風邪予防をしてくれます。	494 kcal 22.1 g
	主食	ひじきごはん					
	副菜	春キャベツのごま和え					
	汁物	豆腐のみそ汁					
18月	牛乳	牛乳 良い歯の日献立	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ ふたにく わかめ けずりぶし	こめ さとう あぶら こま	ごぼう にんじん こんにやく だいこん	さわら なまえ かわ 鱈は名前を変える出世魚です。た んぱく質が多く、血液をさらさら にし、がんの予防もしてくれま す。くせのない上品な味の特徴 で、みそとよくあうので、西京 や焼きにしました。	569 kcal 25.9 g
	主食	ごはん					
	主菜	鱈の西京焼き					
	副菜	きんぴらごぼう					
	汁物	大根のすまし汁					

※米は京都府産です。下線の食材は京都府産のものです。混ぜごはん、丼、カレー等の日は、麦が入ったごはんです。

※2～6年生は10日(月)、1年生は11日(火)から給食開始です。

〈給食開始にあたってご準備いただくもの〉

- ・ハンカチ、歯ブラシセット

〈エプロン洗濯とアイロン掛けのお願い〉

給食エプロンは、学級みんなで使用します。
給食当番の際は、週末の洗濯・アイロン掛けをよろしく
お願いします。
月曜日に学校に持たせてください。

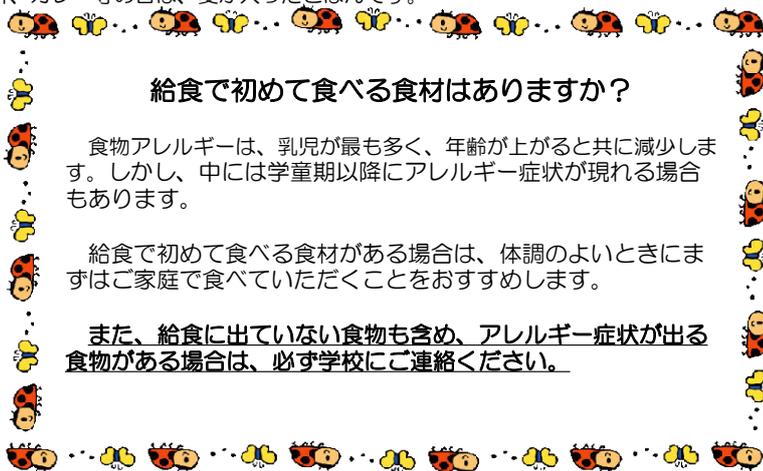


給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少しま
す。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合
もあります。

給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときにま
ずはご家庭で食べていただくことをおすすめします。

**また、給食に出ていない食物も含め、アレルギー症状が出る
食物がある場合は、必ず学校にご連絡ください。**



日	こんだてめい		(あかのなかま) ち・にく・ほねの もとなる	(きのなかま) ねつやちからの もとなる	(みどりのなかま) からだのちょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
19 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	まよう どん ぐざい あか いろ 今日の丼ぶりの具材は明るい色の ぐざい 具材にし、クッキーも桜色にし、 め かん はる こんだて 目で感じる春らしさにした献立で す。	559 kcal
	主食	春色丼ぶり	とりにく みそ	あぶら さとう	ほうれんそう はくさい		23.6 g
	汁物	白菜のみそ汁	たまご わかめ	こまあぶら かたくりこ			
	デザート	桜色クッキー	けすりぶし	マーガリン こむぎこ			
21 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さとう	はくさい もやし にんじん キャベツ	まよう おみそ じる 今日のおみそ汁にはキャベツが 入っています。キャベツの甘みが しっかりと効いているのがわかり ますか？	519 kcal
	主食	ご飯	みそ あぶらあげ				23.2 g
	主食	鶏肉と野菜のみそ炒め	けすりぶし				
	汁物	キャベツのみそ汁					
24 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	こめ はるさめ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう もやし にら	まよう ちゅう かい かんこく チャプチェは春雨の入った韓国 りょうり 料理ですが、もともと春雨は入っ ていなかったそうです。チャブ チェはたくさん食材を混ぜ合わ せるという意味があります。	537 kcal
	主食	ご飯					18.3 g
	主菜	チャプチェ					
	汁物	中華スープ					
25 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	ごもくどうふ ごもく 五目豆腐の五目とはどういう意味で しょうか？①5種類の具が混じってい る②色々な具が混じっている③5人で つく 作っている 答えは②の色々な具が ま 混じっているです。5種類でなくても いろいろ 色々な具を混ぜてあれば五目といえます。	559 kcal
	主食	ご飯	けすりぶし				26.4 g
	主菜	五目豆腐					
	汁物	春野菜のみそ汁					
26 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく さつまあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース ほうれんそう もやし	にく じゃが は 肉と野菜を煮込んだ煮 ものりょうり 料理です。肉は関西では牛肉、 かんとう 関東では豚肉が使われることが多 いです。	479 kcal
	主食	わかめごはん					19.5 g
	主菜	肉じゃが					
	副菜	ほうれん草のごま和え					
27 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	あじつけパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく キャベツ とうもろこし	バスクとはフランスとスペインをま たくバスク地方で、フランスのビー マン、トマト、ニンニクと一緒に煮 込む料理と、スペインのバスクのア ラゴン地方のチリンドロンソースが あり、肉を煮込むのに使います。	605 kcal
	主食	味付けパン					21.9 g
	主菜	バスク風トマト煮込み					
	副菜	キャベツとコーンのサラダ					
28 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく けすりぶし	こめ むぎ さとう こま	たけのこ にんじん グリーンピース もやし ほうれんそう たまねぎ ごぼう あおねぎ	たけのこは大きくなるのが早く、 つち 土の上に芽が出てから、10日ほ どで青々とした竹になります。竹 の子どものでたけのことと呼ばれ ています。	499 kcal
	主食	たけのこご飯					22.1 g
	副菜	もやしの酢の物					
	汁物	鶏汁					

※食材の入荷状況、気象状況、新型コロナウイルス感染症の影響等で、食材や献立を変更する場合があります。

※20日(木)は遠足のため、給食はありません。

～正しい食器の置き方～

- ・ごはんやパンは左手前
- ・汁物や煮物は右手前
- ・肉や魚のおかずは右奥
- ・野菜のおかずは左奥



デジタル版の献立表はこちらから！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。



給食の感想やご意見をお聞かせください！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、入力いただけます。

