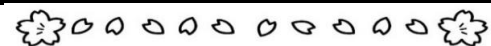




こんだて

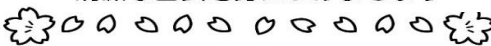
吉谷小学校

	火	水	木	金
こんだて	～今月の予定～ 9日(水) 2～6年 給食開始 14日(月) 1年生 給食開始			
あか		9 キャロットゼリー フレンチサラダ さかさカレー (カレーふうみごはん)	10 いそマヨあえ さわらのごまみそやき ごはん いもだんご じる	11 きよみオレンジ さんしょくそ ぼろどん とうふの ちゅうかスープ
きいろ		ぎゅうにゅう とりにく ごはん むぎ じゃがいも にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 628 kcal 20.1g 1.6g	ぎゅうにゅう さわら ハム あぶらあげ ごはん ごま じゃがいも こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ 617 kcal 24.1g 1.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ たまご ごはん にんじん えだまめ たまねぎ だいこん えのきたけ きよみオレンジ 614 kcal 28.1g 2.1g
みどり				
栄養				
こんだて	14 おいわいクレープ ひじきマリネ ポークカレー (むぎごはん)	15 おひたし とりのがらあげ ごはん なめこじる	16 ポテトサラダ とうふハンバーグオニオンソース ごはん ぐだくさんじる	17 きりぼしだいこんのやき さけのみそマヨやき ごはん おやこじる
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ごはん むぎ じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 657 kcal 22.1g 2.3g	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ あぶらあげ ごはん にんじん こまつな もやし コーン なめこ だいこん ねぎ 632 kcal 25.7g 2.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご ハム あぶらあげ ごはん じゃがいも にんじん こまつな たまねぎ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ 638 kcal 26.5g 2.0g	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく たまご ごはん かたくりこ にんじん ピーマン こまつな コーン きりぼしだいこん キャベツ しめじ たまねぎ 649 kcal 30.4g 2.2g
きいろ				
みどり				
栄養				
こんだて	21 とうにゅうのブラマンジェ ごもく ブルコギ丼 みそスープ	22 しおナムル てづくりツナぎょうざ ちゅうかめん しょうゆラーメン スープ	23 たくあんあえ さけのしおこうじやき ごはん にくじゃが	24 ゆかりあえ チキンタレカツ ごはん うすくじる
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なたと とうにゅう ごはん むぎ にんじん にら こまつな キャベツ たまねぎ メンマ えのきたけ 626 kcal 25.7g 1.9g	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ ハム ちゅうかめん にんじん もやし キャベツ コーン きくらげ たまねぎ きゅうり 692 kcal 29.4g 2.5g	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ごはん じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ 608 kcal 27.8g 2.1g	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なたと ごはん にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ しめじ ねぎ 619 kcal 27.1g 1.9g
きいろ				
みどり				
栄養				
こんだて	28 縦割りの班給食 のりナッツあえ たまごやき たけのこ ごはん ちくぜんに	29 しょうわ 昭和の日	30 わらびのこんぶあえ ホキのレモンソース ごはん さわにわん	もりつけず を見て正しく もりつけましょう!
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく ごはん じゃがいも にんじん こまつな たけのこ しいたけ もやし ごぼう 605 kcal 27.0g 2.5g	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ごはん にんじん キャベツ きゅうり わらび きりぼしだいこん ごぼう ねぎ 582 kcal 23.6g 1.9g	血や肉など体をつくる食べ物 ～あかのはたらきをする食べ物～ 熱や力のもとになる食べ物 ～きいろのはたらきをする食べ物～ 体の調子をととのえる食べ物 ～みどりののはたらきをする食べ物～ (上段: 色のこい野菜/下段: 色のうすい野菜と果物) 中学年の量のエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、塩分 (g) を表示します。	
きいろ				
みどり				
栄養				



給食当番の身支度チェック

- ◎ 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ◎ マスクはきちんとつけましょう
- ◎ つめは短く切っておきましょう
- ◎ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ◎ 清潔な白衣を身につけましょう



おねがい

給食用白衣は1年間学校より貸し出し、個人もちとします。紛失しないようお願いします。当番の週の週末に持ち帰り、アイロンをかけて、翌週始めに持ってきてください。また、破損がありましたら、ご家庭で修繕をお願いします。