



日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉・骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー
7	火		カレーライス	ツナサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ツナ	こめ じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん しょうが もやし	666
8	水		ちゅうかふうおこわ	チヨレギサラダ ちゅうかたまごスープ	牛乳 とりにく えび わかめ	こめ もちこめ あぶら でんぶん	しいたけ たけのこ こまつな だいこん	601
9	木		ごはん のりのつくだに	さかなのさいきょうやき わかめのポンずあえ こんさいのみそしる	牛乳 さかな みそ わかめ なまあげ のり	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら	しょうが きゅうり もやし キャベツ にんじん ごぼう	631
10	金		アーモンドあげパン (野菜の日)	グリーンシチュー ピーンズサラダ アップルゼリー	牛乳 とりにく だいたい ツナ かんでん	パン アーモンド さとう じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	667
13	月		けんちんうどん	くるみあえ くさだんご	牛乳 とりにく あぶらあげ	うどん さといも こんにやく くるみ	にんじん たけのこ ごぼう よもぎ	600
14	火		チンジャオロースどん	わかめスープ びつくりめだまゼリー	牛乳 ぶたにく わかめ とりにく	こめ でんぶん さとう ごま	にんにく しょうが ピーマン たけのこ	644
15	水		セルフイカフライサンド	しんじゃがサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ぶたにく イカ たまご	パン こむぎこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	656
16	木		ごはん	とりのさっぱり ひじきのごまあえ みそしる	牛乳 とりにく めひじき みそ なまあげ	こめ でんぶん じゃがいも さとう ごま あぶら	こまつな キャベツ にんじん えだまめ だいこん ごぼう	620
17	金		えびカレーピラフ	スパイシーポテト&ピーン フルーツパンチ	牛乳 えび ベーコン だいたい	こめ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム	675
20	月		キムチチャーハン	ハタハタのカレーあげ ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく たまご はたはた	こめ こむぎこ むぎ ワンタン	はくさいキムチ ピーマン もやし	623
21	火		ゆかりごはん	さかなのいそべあげ ピーナツあえ みそしる	牛乳 さかな あおのり わかめ みそ	こめ ピーナツ ごま じゃがいも さとう こむぎこ	キャベツ にんじん もやし こまつな えのき たまねぎ	650
22	水		マーガリンパン	ポテトのミートグラタン ひよこまめのサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく だいたい チーズ ツナ ひよこまめ	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン くだもの	676
23	木		むぎごはん	アジメンチカツ ピーナツサラダ きのこのみそしる	牛乳 アジミンチ たまご とうふ わかめ みそ	こめ パンこ むぎ ピーナツ こむぎこ あぶら	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	703
24	金		かまやきビビンバ	こえびのサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく たまご えび かんでん	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	しょうが にんにく もやし こまつな オレンジジュース	656
27	月		こまつなクリームスパゲティ	ミモザサラダ くだもの	ジョア ベーコン えび たまご	スパゲティ バター こむぎこ	たまねぎ こまつな ぶなしめじ	636
28	火		こぎつねごはん	ししゃものなんばんづけ おひたし みそしる	牛乳 あぶらあげ とりにく ししゃも とうふ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら	にんじん ながねぎ こまつな キャベツ えのき	668
29	水		みそラーメン	しんじゅむし やさいのナムル	牛乳 ぶたにく みそ えびすりみ	ちゅうかめん ロード もちこめ	ながねぎ にんにく ニラ しいたけ	679
30	木		さけひじきごはん	ぎせいどうふ レモンあえ みそしる	牛乳 シャケ めひじき とうふ とりにく たまご	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	にんじん ねぎ もやし キャベツ コーン たまねぎ	666
31	金		ピーンズドッグ	きのみサラダ やさいのスープに くだもの	牛乳 ぶたにく だいたい チーズ ベーコン	パン ピーナツ アーモンド じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ かぶ キャベツ くだもの	647

給食リサイクル週間

今月の給食目標 給食の約束を守りましょう。

- 当番は白衣と帽子を身につけ、マスクをする。
- つくえには清潔なランチクロスをしく。
- 配膳中はおしゃべりをしない。
- 食器はていねいに取り扱う。 など

<今月の給食について>

10日(金)野菜の日(グリーンピース)

グリーンシチュー… 旬のグリーンピースを使った献立です。
グリーンピースはひと握り分でサラダ一杯に相当する豊富な食物繊維や筋肉や神経を正常に保つために必要な栄養素を豊富に含んでいます。

★今年度最初のもりもり給食ウィークがはじまります!

13日(月)~17日(金)「もりもり給食ウィーク」

子供たちの食への興味や意欲の向上をはかるため、足立区ではもりもり給食ウィークという取り組みを行っています。
食事の大切さや食への姿勢を育み、残菜軽減や将来の健康へと繋げていくことを目指しています。

