

今月の給食目標

五所川原市立喜良市小学校

日	こんだて	あ か	き いろ	み ど り
		血や肉となる食品	熱や力となる食品	からだのちょうしを整える食品
		たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミ ン 類
1(木)	カレーうどん メロンパン みかん 牛乳	ぶたにく なたと 牛乳	うどん メロンパン	にんじん たまねぎ 長ねぎ しめじ みかん
2(金) 洗濯日	そぼろごはん しのだに おでん 牛乳	とりにく たまご さつまあげ うずらたまご ちくわ 牛乳	ごはん さとう	にんじん だいこん ぶき しょうが
5(月)	ごはん さんまみそに ひじきのいりに みそしる 牛乳	さんま あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	ごはん しょうぶつあぶら	にんじん 玉ねぎ こまつな
6(火)	セルフサンド(コロッケ) ラビオリスープ ハニーミルクサラダ 牛乳	ソフトチキン 牛乳	パン しょうぶつあぶら	にんじん きゃべつ きゅうり 長ねぎ しいたけ
7(水)	ごはん イカフライ たけのこいため とんじる 牛乳	いか さつまあげ ぶたにく みそ 牛乳	ごはん じゃがいも	長ねぎ にんじん はくさい
8(木)	みそラーメン やきおにぎり やきプリン 牛乳	ぶたにく 牛乳	ちゅうかめん ごはん しょうぶつあぶら	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく もやし きぬさや
9(金) 洗濯日	ごはん ちゅうかふうあえもの さんさいとあつあげのもの 牛乳	なまあげ とりにく 牛乳	ごはん しょうぶつあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん わらび ぜんまい ぶき たまねぎ
12(月)	ごはん いわしきしゅうに ごもくきんぴら イカボールじる 牛乳	いわし ぶたにく いか みそ 牛乳	ごはん さとう しょうぶつあぶら	ごぼう れんこん しめじ だいこん しいたけ にんじん 長ねぎ
13(火)	しょうパン ストロベリージャム コールスローサラダ ミートボールシチュー 牛乳	オムレツ ミートボール スキムミルク 牛乳	パン ジャム じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース
14(水)	ポークカレーライス ふくじんづけ フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたにく ヨーグルト 牛乳	ごはん じゃがいも マーガリン さとう	にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが
15(木)	スパゲティナポリタン はちみつレモンゼリー 牛乳	ブレスハム 牛乳	スパゲティ さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム
16(金) 洗濯日	チャーハン サーモンフライ コーンサラダ にくいりワタンスープ 牛乳	サーモン 牛乳	ごはん	きゃべつ きゅうり りんご ちんげんさ い にんじん 長ねぎ しいたけ
19(月)	ごはん さばカレーに しらたまじる きりほしだいこんのいりに 牛乳	さば とりにく みそ 牛乳	ごはん こんにゃく しょうぶつあぶら	にんじん ごぼう はくさい しいたけ 長ねぎ しょうが
20(火)	パイパン さつまいもサラダ ロイヤルかつ キャベツスープ 牛乳	ショルダーベーコン 牛乳	パン さつまいも	きゅうり にんじん きゃべつ たまねぎ パセリ
21(水)	ごはん ピーナッツあえ すきやきふうに 牛乳	たまご ぎゅうにく とうふ 牛乳	ごはん さとう	ほうれんそう もやし にんじん はくさい まいたけ ながねぎ
22(木)	しおラーメン わかめおにぎり ブッシュドノエル 牛乳	ぶたにく 牛乳	ちゅうかめん ごはん	きゃべつ もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ

都合により、こんだてが変更になる場合もありますので、ご了承ください。