



献立表



りょうりのしゅるいがわかるようにこのじゅんばんにならべています！すしすずおほえてみましょう！

日	主食	飲みもの	あかの なかま		きの なかま		みどりの なかま		エネルギー たんぱく質
			汁物 主菜 副菜	デザート	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	
18火	ホットドッグ	ジュア	はるやさいのスープに オレンジゼリー	ウインナー、 ぶたにく、だいず	にゅうたんまきんりんりょう、 かんてん	パン、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、かぶ、 セロリー、オレンジ、みかん	543 kcal 28.7 g
19水	わかめおにぎり	牛乳	ごもくみそしる ししゃものからあげ いそあえ	なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ、ししゃも、 のり	こめ、むぎ、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら	こまつな、 にんじん もやし、えのきたけ、 キャベツ、ごぼう、 ながねぎ	595 kcal 26.7 g
20木	チキンカレー	牛乳	ツナサラダ いちご	とりにく、ツナ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん しょうが、にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 だいこん、いちご	633 kcal 23.0 g
21金	ミートソーススパゲティ	牛乳	シャキシャキレタスのスープ キャロットケーキ	ぶたにく、だいず、 とりにく、 こおりどうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	スパゲティ、 さとう、こむぎこ	あぶら、バター	にんじん しょうが、にんにく、 たまねぎ、 セロリー、レタス、 しめじ	676 kcal 29.3 g
24月	たけのこごはん	牛乳	みそけんちん あじフライ おひたし	あぶらあげ、あじ、 かつお、とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、こむぎこ、 パンこ、 こんにやく	あぶら	さやえんどう、 にんじん、 こまつな たけのこ、たまねぎ、 はくさい、 だいこん、ごぼう、 ながねぎ	621 kcal 31.6 g
25火	ちゅうかどん	牛乳	くきわかめのごまふうみ フルーツポンチ	ぶたにく、いか、 えび、 うずらたまご	ぎゅうにゅう、 くきわかめ	こめ、むぎ、 さとう、でんぶん	あぶら、ごま	にんじん、 チンゲンサイ しょうが、にんにく、 たまねぎ、 はくさい、たけのこ、 きくらげ、 もやし、きゅうり、 みかん、パイナップル、 もも、りんご	617 kcal 24.9 g
26水	さとうあげパン	牛乳	ポークビーンズシチュー ほうれんそうのサラダ	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ	あぶら	ほうれんそう、 にんじん、 トマト キャベツ、とうもろこし、 にんにく、 しょうが、たまねぎ、 マッシュルーム、 セロリー	619 kcal 25.0 g
27木	ジャンバラヤ	牛乳	いんげんまめのスープ スプリングサラダ	ウインナー、えび、 ぶたにく、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも	あぶら	ピーマン、 あかパプリカ、 アスパラガス、 にんじん たまねぎ、にんにく、 セロリー、 キャベツ、しょうが	578 kcal 22.5 g
28金	ごはん	牛乳	とんじる ちぐさやき ときあえ	たまご、とりにく、 かつお、ぶたにく、 とうふ、みそ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 ひじき、わかめ	こめ、さとう、 じゃがいも、 こんにやく	あぶら	にんじん、 ほうれんそう、 こまつな たまねぎ、はくさい、 だいこん、ごぼう、 ながねぎ	696 kcal 33.6 g

今年度も、田無第二中学校と親子給食です～
※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。



18日(火) 1年生 初めての給食
↓1年生のみなさんへ↓
いよいよ給食が始まります。
初めての給食、初めての給食当番、ドキドキがいっぱいですが、友達や先生と協力して、準備から片付けまで一生懸命取り組みましょう。
住吉小の給食はとってもおいしいのですが、苦手なものも出るかもしれません。そんな時は【一口チャレンジ】から始めてみましょう！
色々な味を知って、少しずつ好きなものが増えていくとよいですね。
給食のこと、栄養士の「宮崎先生」とたくさんお話しましょうね！
1年間、よろしくお願ひします

特に、【果物】や【ナッツ類】が、アレルギーとなるケースが多いです。



食物アレルギーについて(保護者の皆様へ)

近年、学校での食物アレルギー新規発症による事故が増えています。食物アレルギーは、最悪の場合、死に至り、体にとって不利益な症状をおこします。献立表をご覧いただき、今までお子様が食べたことがない食材がありましたら、一度ご家庭で試していただきますよう、ご協力をお願いいたします。また、ご不明な点がございましたら、遠慮なく栄養士までご相談ください。