


日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g		
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑				
					働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品				
しんきゅう おめでとう こんだて											
10	金	こぎつねずし	牛乳	ぎんサケのおこうじやき いそあえ とうふのすましじる	こめ、さとう、あぶら	あぶらあげ、牛乳、 キンザケ、のり、とうふ、 わかめ	ごぼう、にんじん、 しいたけ、かんぴょう、 ほうれん草、ちやし、 みずな、ねぎ	530	25.1		
13	月	ごはん	牛乳	とりにくのやくみソースがけ ひじきのいために とうにゅうごまみそじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、とり肉、ひじき、 だいず、あぶらあげ、 とうふ、とうにゅう、みそ	しょうが、ねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、 だいこん、キャベツ、ごぼう	510	25.0		
14	火	くろパン	牛乳	ホキのこうそうやき フレンチサラダ じゃがいもとぶたにくの スープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ぶたにく、 ベーコン	しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 さやいんげん	555	25.4		
15	水	たけのこごはん	牛乳	イカのたつたあげ きりほしだいこんのいために なまあげのみそじる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 イカ、さつまあげ、 なまあげ、みそ	にんじん、たけのこ、 さやえんどう、しょうが、 きりほしだいこん、 ごまつな、しいたけ、 たまねぎ	558	27.6		
16	木	しょうゆ ラーメン	牛乳	ジャンボしゅうまい だいこんときゅうりの ちゅうかふうつけもの	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 ホタテ	チンゲンサイ、にんじん、 ねぎ、ちやし、 とうもろこし、きくらげ、 ごまつな、たまねぎ、 しょうが、だいこん、 きゅうり	557	28.3		
17	金	ごはん	牛乳	サバのカレーふうみやき かいそうサラダ せんべいじる	こめ、さとう、あぶら、 なんぶせんべい	牛乳、サバ、 かいそうミックス、ハム、 とり肉	しょうが、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 しらたき、だいこん、 にんじん、ごぼう、 まいたけ、ねぎ	545	25.4		
1ねんせいの きゅうしょくが はじまります いっしょに たくさん たべよう!											
20	月	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ とうみょうサラダ だいこんのみそじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	わかめ、牛乳、とり肉、 ツナ、あぶらあげ、みそ	しょうが、キャベツ、 とうみょう、にんじん、 だいこん、ねぎ	540	24.7		
21	火	こどもパン スライス	コーヒー ミルク	てづくりハンバーグ (ケチャップソース) マセドアンサラダ ABCスープ	パン、パンこ、さとう、 じゃがいも、あぶら、 マカロニ	コーヒーミルク、ぶた肉、 たまご、牛乳、ハム、 ベーコン	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 キャベツ、セロリ	546	26.2		
22	水	ごはん	牛乳	バリバリはるまき パンサンデー マーボーとうふ	こめ、はるまき、あぶら、 はるさめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、 とうふ、みそ	きゅうり、ちやし、 にんじん、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 しいたけ、たけのこ	599	22.1		
23	木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	ピクルスふうサラダ キャベツとベーコンのスープ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ベーコン	にんじん、たまねぎ、 セロリ、エリンギ、 ピーマン、にんにく、 しょうが、トマト、 だいこん、きゅうり、 ごまつな、キャベツ	546	26.1		
とみおかしょうがっこう かいこうきねんび 153しゅうねん											
24	金	さけずし	牛乳	とりにくのてりやき からしあえ わかたけじる おいおいカップケーキ	こめ、ごま、さとう、 かたくりこ、 ホットケーキミックス、 バター	べにサケフレーク、牛乳、 とり肉、とうふ、わかめ、 たまご、なまクリーム	しょうが、ごまつな、 ちやし、にんじん、 たけのこ、ねぎ	619	25.1		
27	月	ハヤシライス	牛乳	キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 エリンギ、トマト、 キャベツ、きゅうり、パイン	585	22.0		
28	火	いちご マーブルパン	牛乳	しろみずかなの チリソースがけ ポテトサラダ トマトのスープ	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、ホキ、ハム、ベーコン	しょうが、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、トマト、 ほうれん草、しめじ	552	23.7		
30	木	チンジャオ ローソードン	牛乳	だいこんとツナのサラダ にらたまスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、ツナ、 とり肉、たまご、とうふ	にんにく、しょうが、 たけのこ、ピーマン、 あかピーマン、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、 にら、たまねぎ、にんじん	513	24.1		
14回		<p>*材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 *献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 *箸は毎日洗って持ってきましょう。持ち物には必ず名前を書きましょう。 *この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。雑紙は貴重な資源です。 *各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。 (☎ 04-2942-0304) *毎日の給食は富岡小学校ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。 ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。</p>						 <p>平均栄養量</p>		554	25.1




「給食が始まります。ご家庭で準備・ご協力をお願いします。」

○給食袋に入れて、毎日持たせてください。
★はし …毎日きれいに洗って持たせてください。
 1本ずつに記名をお願いします。
★ランチマット …給食の時には机にランチマットを敷きます。きれいに洗ったものを持たせてください。
★ハンカチ …給食の前には手をきれいに洗い、きれいなハンカチでふきます。
★マスク …衛生管理上、配膳時には給食当番だけでなく、全員マスクをします。給食時間用の清潔なマスクをご用意ください。

○給食当番が順番にまわってきます。
1・2年生 …学校で用意した給食着を使用します。週末に各家庭に持ち帰り、洗濯して翌週初日に持たせてください。

きゅうしょくは たのしいよ!

プロが作ってくれる みんなで じゅんぴ みんなで食べる

今年度も栄養士1名、(株)メフオスの調理員9名、計10名で力を合わせ、富岡小学校の給食を作ります。
 安心・安全で、給食の時間が待ち遠しくなるような、おいしく、わくわくする給食を目指します。
 1年間、よろしく願いいたします。