

給食配膳表 2019

入学おめでとうございます

中学生になると小学生の時に比べて給食の量が多くなります。

中学生の時期は身体が急激に成長する時です。必要なエネルギーをとるだけでなく、バランスのとれた食事をする事で大人になっても健康に過ごすための土台となります。

毎日の給食をしっかり食べ、バランスよく食べる習慣を身につけましょう。



献立のねらい

		10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
		<p>ちりめんキャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>関東煮</p>	<p>入学式</p>	<p>ツナとキャベツのサラダ</p> <p>パン ミートスパゲッティ</p>
		旬の食品を食べよう (ちりめんじゃこ)		旬の食品を知ろう (春キャベツ)
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
<p>ゆで野菜のぼんずあえ</p> <p>トンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>はりはり漬け</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カレーライス (麦ごはん)</p>	<p>ナムル</p> <p>鶏肉のレモン煮</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子のスープ</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>大豆の磯煮</p>	<p>カレーキャベツ</p> <p>パン フランクフルト</p> <p>ケチャップ & マスタード</p> <p>パンにはさんで食べよう</p> <p>コーンシチュー</p>
和食の組合せを知ろう (ごはんのみそ汁)	食品を知ろう (ヨーグルト)	食品を知ろう (牛乳)	食品を知ろう (大豆)	おいしく食べよう (セルフサンド)
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
<p>菜の花のお浸し</p> <p>めばるの竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>若竹煮</p>	<p>ミニフィッシュ</p> <p>ビビンバ</p> <p>ごはんにのせて食べよう</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p>	<p>白菜とほうれん草のおかか和え</p> <p>だし巻きたまご</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>切干大根の含め煮</p> <p>コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>たぬき汁</p>	<p>ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>パン ポークビーンズ</p>
旬の食品を知ろう (たけのこ)	料理を味わおう (ビビンバ)	食品を知ろう (卵)	料理の名前を知ろう (たぬき汁)	食品を知ろう (パン)