

月				火				水				木				金					
あん ぜん 安全				きゅうしよく た おいしく 給食を食べるために				ちゆうい ひつ よう しょく ひん 食べるときに 注意 が必要な食品													
おちついて、よくかむなどの心がけをお願いします。たべるときはきをつけてみましょう。				正しい姿勢で食べましょう。 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。 よくかむことを意識しましょう。 食べ物が入っているときにはしゃべりません。 食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。 早食いは危険です。絶対やめましょう。				球形のもの・つるつるしたもの ぶどう うすらの卵 ミニトマト さくらんぼ 白玉団子 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの ごはん もち パン さつまいも ★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。													
3	エネルギー	たんぱく質	しつ	4	エネルギー	たんぱく質	しつ	5	エネルギー	たんぱく質	しつ	6	エネルギー	たんぱく質	しつ	7	エネルギー	たんぱく質	しつ		
	810 kcal	24.1 g	29.9 g		648 kcal	29.5 g	19.3 g		767 kcal	32.5 g	16.3 g		729 kcal	28.1 g	26.1 g						
中間テスト				オリーブパン 牛乳 野菜カレー わかめサラダ にんじんゼリー				もやしラーメン 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり ミニはっ酵乳 牛乳				ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜と春雨の炒め物 オレンジ				コッペパン ブルーベリージャム なすのカレーチーズ焼き ブロッコリーのソテー ミネストラスープ 牛乳					
10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ	12	エネルギー	たんぱく質	しつ	13	エネルギー	たんぱく質	しつ	14	エネルギー	たんぱく質	しつ		
	854 kcal	34.1 g	24.1 g		773 kcal	33.7 g	25.1 g		803 kcal	42.1 g	26.3 g		794 kcal	35.8 g	26.4 g		856 kcal	29.7 g	28.7 g		
ごはん ふりかけ 牛乳 しゃもの奉書揚げ じゃがいものそぼろ煮 キャベツと厚揚げのみそ汁				コッペパン 牛乳 ポークピカタ 野菜いため コーンポタージュ				わかめごはん 牛乳 粉豆腐入りハンバーグ いんげんのごまよごし ゆばのすまし汁 とっとチーズ				冷麺 牛乳 ピリカラポーク ゆでとうもろこし ヨーグルト				アップルパン 牛乳 ポテトクロック キャベツのヨーグルトサラダ コンソメスープ					
17	エネルギー	たんぱく質	しつ	18	エネルギー	たんぱく質	しつ	19	エネルギー	たんぱく質	しつ	20	エネルギー	たんぱく質	しつ	21	エネルギー	たんぱく質	しつ		
	811 kcal	30.7 g	24.0 g		783 kcal	36.5 g	31.3 g		839 kcal	32.5 g	20.3 g		836 kcal	36.0 g	23.9 g		782 kcal	30.4 g	26.4 g		
ごはん 牛乳 さばの塩焼き 冷凍パイ ブロッコリーのごま和え 冷やしそうめん汁				黒糖パン 牛乳 ささみのアーモンド揚げ 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ				ごはん 牛乳 酢豚 もやしのナムル オレンジ				深川飯 牛乳 しゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁				コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク スティックチーズ キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー					
24	エネルギー	たんぱく質	しつ	25	エネルギー	たんぱく質	しつ	26	期 末 テ ス ト				27	期 末 テ ス ト				28	エネルギー	たんぱく質	しつ
	780 kcal	31.1 g	18.4 g		741 kcal	27.4 g	27.4 g												819 kcal	39.8 g	28.1 g
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 さつまい				コッペパン 牛乳 ポテトミートグラタン もやしサラダ 豆乳プリン ジュリエンスープ												コッペパン 牛乳 かぼちゃ入りハンバーグ いんげんソテー ジョアストロベリー じゃがいもポタージュ					

★印は千葉県産 ☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。