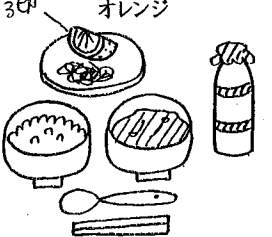
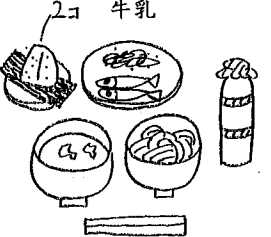
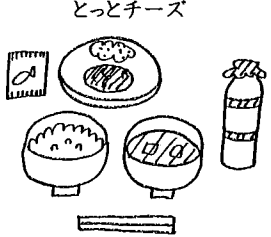
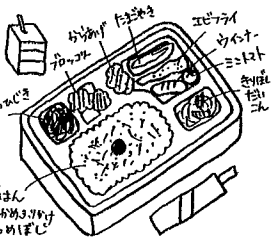
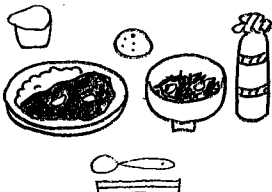

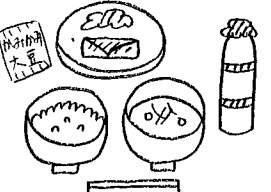
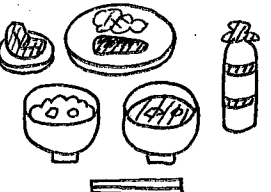
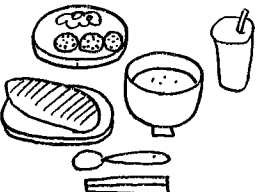

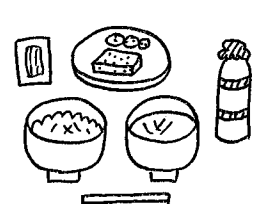
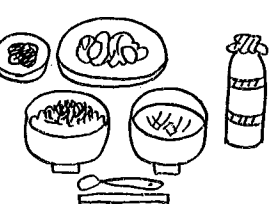
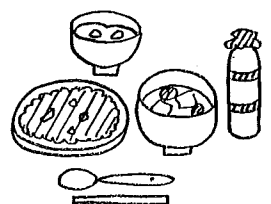
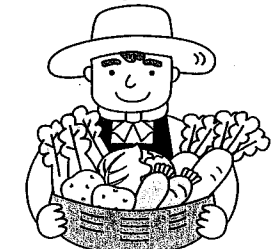
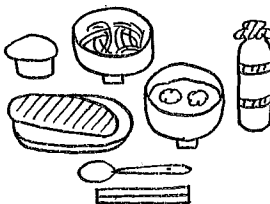
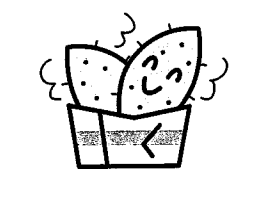






月			火			水			木			金							
2	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 20.9 g	3	文化の日			4	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.3 g	5	エネルギー 851 kcal	たんぱく質 40.7 g	脂質 24.3 g	6	エネルギー 890 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 27.7 g
ごはん 牛乳 マーボーきのこ 小松菜と春雨の炒め物 オレンジ 						卵とじうどん おにぎり めざし ほうれん草の大豆粉和え コ 牛乳 			ごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ うの花 大根のみそ汁 とっとチーズ 			お弁当給食 							
9	エネルギー 987 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 34.7 g	10	エネルギー 787 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.3 g	11	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 25.3 g	12	エネルギー 854 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 25.2 g	13	エネルギー 839 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 20.7 g
ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨ和え みかん 牛乳 ヨーグルト 			黒糖パン 牛乳 ポテトミートグラタン 小松菜としめじのソテー ジュリエンスープ ももミニゼリー 			ごはん 牛乳 春巻き かみかみ大豆 チンゲンサイのかにあんかけ どうもろこしと卵のスープ 			栗ご飯 牛乳 焼さんまのおろしじょうゆ キャベツの即席漬け 豚汁 柿 			コッペパン はっ酵乳 フィッシュボール キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ 							
16	土曜参観代休日			17	エネルギー 840 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 30.5 g	18	エネルギー 789 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 20.7 g	19	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 20.0 g	20	エネルギー 862 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 26.0 g
			コッペパン 牛乳 とりのレモン揚げ ゆでブロッコリー クラムチャウダー りんごジャム 			わかめごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き 里芋のごま和え すまし汁 干しいも 			菜飯 牛乳 うずらと野菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁 みたらし団子 			ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳 							
23	勤労感謝の日			24	エネルギー 814 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 31.1 g	25	期末テスト			26	期末テスト			27	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 38.1 g
			コッペパン 牛乳 カリフラワーのシチュー もやしサラダ 豆乳デザート 									クロワッサン ヨーグルト ポークピカタ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ココア牛乳の素 牛乳 							
30	エネルギー 951 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 31.3 g	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>カレーライス ほうれん草とくるみのサラダ りんご 牛乳 スティックチーズ </p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>はじめまして、りっそんくんです。 すてきな名前を考えてくれてありがとう！ これからも給食をいっぱい食べてね♪</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>審査の結果、こせ幼稚園 きりん組 猪村賢和さんが考えてくれた、りっそんくんに決まりました！名前をつけた理由は「リス+村をあわせて」だそうです。 千早赤阪村の学校給食と共に、これからも長く親しんでもらいたいと思います。</p> </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div>															

月 火 水 木 金

2 ごはん(M) 牛乳
マーボーキチン 小松菜と春雨の炒め物
豆腐 130 赤 小松菜 ☆ 39.0 緑
豚ひき肉 26.0 赤 焼豚 5.2 赤

3 文化の日
文化の日
おにぎり用のり 2/2枚 緑

4 おにぎり 牛乳
卵とじうどん めざし
冷凍うどん 110 黄 卵 20.0 赤

5 ごはん(S) 牛乳
ひき入りハンバーグ うの花
鶏ひき肉 70.0 赤 おから 10.4 緑

6 わかめふりかけごはん(M) 牛乳
えびフライ 切干大根のハパリ漬
えび 16.0 赤 切干大根 6.5 緑

9 ごはん(M) 牛乳
ハヤシライス 豆とひきごまのまよろえ
牛もも肉 35.1 赤 キャベツ ☆ 26.0 緑

10 黒糖パン 牛乳
ポテトミートグラタン 小松菜とじめじのソテー
牛ひき肉 40.0 赤 小松菜 ☆ 32.5 緑

11 ごはん(S) 牛乳
春巻き チンゲンサイのかにあんかけ
豚ひき肉 20.0 赤 チンゲンサイ 52.0 緑

12 栗ご飯 牛乳
焼きさんまのおろししょうゆ 豚汁
さんま 50.0 赤 豚汁 ☆ 26.0 緑

13 コッペパン はっ酵乳
フィッシュボール にんじんポタージュ
ツナフレーク 60.0 赤 にんじん 52.0 緑

16 土曜参観 代休
β-カロテン
柿

17 コッペパン 牛乳
鶏のレモン揚げ クラムチャウダー
鶏ささみ肉 60.0 赤 ジャがいも 39.0 黄

18 わかめごはん(M) 牛乳
じゃこ入り卵焼き すまし汁
鶏卵 75.0 赤 豆腐 26.0 赤

19 ごはん(M) 牛乳
じゃがいもとわかのみそ汁 豚汁
じゃがいも 32.5 黄 豚汁 ☆ 26.0 緑

20 牛乳
ケチャップライス ポトフ
米 97.5 黄 ポークウインナー 26.0 赤

23 勤労感謝の日
勤労感謝の日

24 コッペパン 牛乳
カリフラワーのシチュー もやしサラダ
カリフラワー 52.0 緑 もやし 39.0 緑

25 期末テスト
期末テスト

26 期末テスト
期末テスト

27 クロワッサン 牛乳
ポークピカタ ミネストラスープ
豚ロース肉 60.0 赤 キャベツ ☆ 26.0 緑

30 ごはん(M) 牛乳
カレー ホクレン菜とくらみのサラダ
牛もも肉 35.1 赤 ほくれん草 ☆ 52.0 緑

感謝の心を持って食べましょう
私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくるたんぱく(質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ☆印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※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。