

## 石けんを使った手洗い

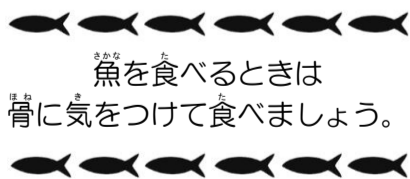


水		木		金	
<b>1</b>	ぎゅうにゅう	<b>2</b>	ぎゅうにゅう	<b>3</b>	ぎゅうにゅう
ごはん	ゴーヤーチップス	ごはん	しゅうまい	こくとうパン	しろみざかなのラビゴットソース
こめ 70	にがうり 30	こめ 70	しょうちんじ 1こ	しょうちんじ 1こ	ほき 50
マーボー豆腐	でんぷん 5	わかめスープ	しょうがくせい 2こ	なつやすみのスープ	トマト 4
とうふ 110	こめあぶら	とうふ 20		たまねぎ 3	たまねぎ 3
ぶたミンチ 15	さとう 3.5	とりにく 15		じゃがいも 20	きゅうり 1
だいずミート 3	みりん 2.5	ちくわ 5		たまねぎ 30	こめあぶら
にんじん 18	うすくちしょうゆ 3.5	ほしわかめ 0.4		にんじん 10	す 2.3
ほししいたけ 0.5		たまねぎ 20		とうがん 10	しお 0.2
あかみそ 1.6		にんじん 10		なす 5	さとう 1
はちょうみそ 1.6		えのきだけ 5		ズッキーニ 5	こしょう 0.01
トウバンジャン 0.15		とりがらスープ 3.5		とりがら 7	しるワイン 1
こいくちしょうゆ 3.5	もやしナムル	うすくちしょうゆ 4	はるさめのあえもの	うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 0.15
うすくちしょうゆ 1	もやし 25	こいくちしょうゆ 0.5	はるさめ 3	こいくちしょうゆ 1	パブリカこ 0.008
さとう 1.5	にんじん 10	しお 0.3	チンゲンサイ 30	みりん 0.4	オリーブあぶら 1
みりん 0.8	こいくちしょうゆ 2.4	こしょう 0.02	にんじん 3	さけ 0.4	ひじきのサラダ
さけ 0.8	さとう 0.7	みりん 0.4	す 2	しお 0.35	だいず 8
こしょう 0.03	さとう 0.5	さけ 0.4	うすくちしょうゆ 2.2	こしょう 0.02	めひじき 2
とりがらスープ 0.7	こめあぶら 0.3	こめあぶら	こいくちしょうゆ 0.2	ガーリックこ 0.002	ホールコーン 5
でんぷん 1.6	ガーリックこ 0.001		さとう 1	こめあぶら	にんじん 4
しょうがこ 0.03			みりん 0.4		うすくちしょうゆ 2
ガーリックこ 0.003					さとう 0.4
こめあぶら					ノンエッグマヨネーズ
					クラス1ほん

月		火		水		木		金	
<b>6</b>	ぎゅうにゅう	<b>7</b>	ぎゅうにゅう	<b>8</b>	ぎゅうにゅう	<b>9</b>	ぎゅうにゅう	<b>10</b>	ぎゅうにゅう
ごはん	さばのしおやき	なつやすみのカレーライス	チキンナゲット	ごはん	ほっけのいちやほし	ごはん	ぶたにくのたつたあげ	コッパン	てりやきハンバーグ
こめ 70	さば 1きり	こめ 75	しょうちんじ 1こ	こめ 70	いしやほし 1きり	こめ 70	ぶたにく 45	ABCマカロニ	ハンバーグ 1こ
とうがんじる	しお 0.2	ぶたにく 20	しょうがくせい 2こ	とりにくのさっぱり		かぼちゃのみそ	でんぷん 7.1	スープ	こいくちしょうゆ 2.3
ぶたにく 20		じゃがいも 20		とりにく 45		ちくわ 10	こめこ 2.9	とりにく 20	みりん 1.2
とうふ 10		たまねぎ 30		あつあげ 20		かぼちゃ 25	こいくちしょうゆ 3.5	アルファベットマカロニ 4	でんぷん 0.3
とうがん 15		かぼちゃ 20		だいにん 40		たまねぎ 20	さとう 0.6	たまねぎ 15	
にんじん 15		なす 10		たまねぎ 30		にんじん 10	さけ 0.8	こまつな 10	
しょうが 0.5		トマト 5		にんじん 20		あかみそ 9	ガーリックこ 0.02	ソテーたまねぎ 10	
ほししいたけ 0.5		りんごピューレ 5		しょうが 0.5		しるみそ 2	しょうがこ 0.02	にんじん 10	
けずりぶし 2.5		フルーンピューレ 1		さとう 3.5		けずりぶし 2.5		パイオン 12	
だしこんぶ 0.6		とりがら 7		こいくちしょうゆ 6.5		だしこんぶ 0.6		うすくちしょうゆ 3.5	
うすくちしょうゆ 4.5	ゆかりあえ	とんこつ 3	まぜまぜゼリー	す 5.2	こまつなのからしあえ	みりん 0.4	ツナ	こいくちしょうゆ 0.3	コールスロー
こいくちしょうゆ 0.3	キャベツ 25	こめこカレー 15	ダイゼリー 20	さけ 0.4	こまつな 30		はくさい 25	しお 0.3	キャベツ 25
しお 0.3	ゆかりこ 0.4	こいくちしょうゆ 1	(はちみつレモン)	ガーリックこ 0.03	にんじん 10		にんじん 10	こしょう 0.02	にんじん 5
さけ 0.4	ゆかりこ 0.4	ウスターソース 1	ダイゼリー 20	こめあぶら	こいくちしょうゆ 1.9		こいくちしょうゆ 1.5	さけ 0.4	ホールコーン 5
みりん 0.4	うすくちしょうゆ 1	のうこうソース 1	(サイダー)		さとう 0.8		さとう 0.3	こめあぶら	フレンチドレッシング
こめあぶら	みりん 0.4	あかワイン 1			からしこ 0.06		みりん 0.4		クラス1ほん
	さとう 0.1	トマトケチャップ 1.5			こんぶこ 0.02		こんぶこ 0.02		
		パジルこ 0.03							
		しょうがこ 0.02							
		ガーリックこ 0.01							
		こめあぶら							

<b>13</b>	ぎゅうにゅう	<b>14</b>	ぎゅうにゅう	<b>15</b>	ぎゅうにゅう	<b>16</b>	ぎゅうにゅう	富田林市産の野菜を使用する予定です ・じゃが芋 7日	
ごはん	はるまき	コーンたっぷりセルフドッグ	セルフレッド	ごはん	さわらのしょうがだれ	ひやしちゅうか	とりにくのスタミナため		
こめ 70	こめあぶら 1こ	とりにく 15	きりめいりコッパン	こめ 70	さわら 1きり	ちゅうかめん 80	とりにく 40		
はるさめスープ		ホールコーン 30	フランクフルト 1個	ぶたじゃが	しょうが 0.6	ハム 10	たまねぎ 25		
ぶたにく 20		クリームコーン 10	トマトピューレ 1.5	ぶたにく 30	こいくちしょうゆ 3	もやし 25	にんじん 10		
はるさめ 3		たまねぎ 15	ウスターソース 2.3	じゃがいも 50	みりん 2	きゅうり 15	こいくちしょうゆ 3.6		
たまねぎ 25		ソテーたまねぎ 7	さとう 0.1	たまねぎ 40	さけ 1	ホールコーン 10	にんじん 10		
にんじん 10		にんじん 10	でんぷん 0.1	にんじん 10	でんぷん 0.2	にんじん 10	さけ 1.2		
えのきだけ 5		パイオン 12		こんにやく 30		さとう 1.2	さとう 1.2		
ほししいたけ 0.5		うすくちしょうゆ 3		けずりぶし 0.8		コチュジャン 0.1	コチュジャン 0.1		
とりがらスープ 3.5		こいくちしょうゆ 0.3		こいくちしょうゆ 7.3		ガーリックこ 0.05	ガーリックこ 0.05		
うすくちしょうゆ 4	もやしのあます	しお 0.1	キャベツのソテー	さとう 3.8	きゅうちゃんづけ	しょうがこ 0.02	しょうがこ 0.02		
こいくちしょうゆ 0.5	もやし 25	こしょう 0.02	キャベツ 30	みりん 0.6	きゅうり 30	こめこクレープ	こめこクレープ		
しお 0.3	にんじん 10	さけ 0.4	にんじん 10	さけ 0.6	しょうが 0.3	(いちごあじ) 1こ	こめあぶら		
こしょう 0.02	す 2	こめあぶら	しお 0.12		うすくちしょうゆ 4				
みりん 0.4	うすくちしょうゆ 1.8		こしょう 0.01		す 2.3				
さけ 0.4	こいくちしょうゆ 0.4		こめあぶら		さとう 1.3				
こめあぶら	さとう 1.2				こんぶこ 0.02				
	みりん 0.4				いちみつとうがらし 0.003				

のどにつまらせないように  
よくかんで食べましょう



このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

### ！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

小学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)		g	A μgRE	B1mg					B2mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
7月平均栄養量	625	16.6%	29.1%	4.6	249	0.44	0.51	27	2.5	349	85	3.9

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.7倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。