

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>2 《アイアンメニュー》</b> ・ごはん  エネルギー(小) 499 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 794 ・うすあげとさつまいものみそしる たんぱく質(高) 34.0 ・あつやきたまご 脂質(高) 24.1 ・ぎゅうにくとひじきのいために 食塩相当量(高) 3.1 ・なっとう エネルギー(中) 630	<b>3</b> ・コッペパン エネルギー(小) 493 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 783 ・いちごジャム たんぱく質(高) 31.6 ・うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 23.8 ・チキンカツ ・ゆかりあえ 食塩相当量(高) 2.9 ・ももゼリー エネルギー(中) 587	<b>4</b> ・スープスパゲティ エネルギー(小) 454 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 712 ・てりやきチキンハンバーグ たんぱく質(高) 34.4 ・ブロッコリーと チーズのサラダ 脂質(高) 21.6 食塩相当量(高) 2.6 ・ミルメーク エネルギー(中) 568	<b>5</b> ・ごはん エネルギー(小) 472 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 745 ・がんもどきと さといものにも 脂質(高) 18.9 ・たまごいりごまずあえ 食塩相当量(高) 2.6 ・あじつけのり エネルギー(中) 593	<b>6 《歯ッピーメニュー》</b> ・あつあげの マーボーどん エネルギー(小) 484 エネルギー(高) 767 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 28.6 ・ふるさとすましじる 脂質(高) 21.5 ・レモンゼリー  食塩相当量(高) 1.9 エネルギー(中) 609
<b>9 《卒業お祝いメニュー》</b> ・ごはん エネルギー(小) 468 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 739 ・ぶたじる たんぱく質(高) 29.4 ・イワシのばいにくに 脂質(高) 17.8 ・やさいのごまあえ 食塩相当量(高) 2.6 ・みかんクリームだいふく エネルギー(中) 588	<b>10</b>  <b>ご卒業</b> おめでとうございます 	<b>11</b> ・コッペパン エネルギー(小) 495 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 788 ・りんごジャム たんぱく質(高) 30.6 ・ウィンナーの クリームシチュー 脂質(高) 24.6 食塩相当量(高) 3.0 ・だいずサラダ エネルギー(中) 625	<b>12</b> ・ごはん エネルギー(小) 482 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 763 ・ちゅうかふうたまごスープ たんぱく質(高) 29.1 ・プリのカレーフライ 脂質(高) 22.3 ・きりぼしだいこんのナムル 食塩相当量(高) 3.0 ・ふりかけ エネルギー(中) 606	<b>13</b> ・ハヤシライス エネルギー(小) 514 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 822 ・フルーツの ヨーグルトあえ 脂質(高) 22.2 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 651
<b>16</b> ・ごはん エネルギー(小) 465 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 732 ・ぶたやさいのみそふうみ たんぱく質(高) 30.7 ・ちくわの2しょくあげ 脂質(高) 19.4 ・しそひじき 食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 583	<b>17</b> ・コッペパン エネルギー(小) 499 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 795 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 34.2 ・ほうれんそうオムレツ 脂質(高) 32.6 ・トマトビーンズ 食塩相当量(高) 2.6 ・ミニフィッシュ エネルギー(中) 630	<b>18 《げんえん給食》</b> ・ごはん  エネルギー(小) 501 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 799 ・にくあつあげ たんぱく質(高) 33.3 ・はるさめサラダ 脂質(高) 21.8 ・ヤクルトピーチあじ 食塩相当量(高) 1.8 エネルギー(中) 633	<b>19 《ふるさと福井メニュー》</b> ・だいずいりわかめごはん エネルギー(小) 484 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 768 ・あつあげとさつまいもの すましじる たんぱく質(高) 30.8 脂質(高) 23.4 ・ふくいめいすいサーモンのフライ 食塩相当量(高) 2.5 ・やさいのいそかあえ エネルギー(中) 610	にちつか ふくいけんさん しょくざい 19日に使う福井県産の食材は、混ぜご飯の「ご飯」「大豆」と、すまし汁の「厚揚げ」「さつまいも」「ねぎ」「ひらたけ」と、フライの「ふくい名水サーモン」です。クイズに答えて、ふるさと福井の食べ物を見つけよう！ 
<b>23</b> ・ポークカレーライス エネルギー(小) 529 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 849 ・ブロッコリーと コーンのサラダ たんぱく質(高) 29.1 脂質(高) 21.5 ・ヨーグルト 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 671	 <b>卒業 おめでとう!</b> 		2日の献立で鉄の多い食品は、ご飯とみそ汁の「厚揚げ」「小松菜」「みそ」と、あつや 厚焼きたまご、いた に ぎゅうにく「ひじき」と、納豆です。よくかんで食べて、午後からも元気に活動しましょう！ 	6日の献立でカルシウムの多い食品は、マーボー丼の「厚揚げ」と、牛乳と、レモンゼリーです。ふるさとすまし汁には、福井県産の「とうふ」「里いも」「まいたけ」「ねぎ」が入っています。味わっていただきますよ。 

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

**今年1年の給食はどうでしたか？ 確認して、できたら〇をつけましょう！**

給食の準備前・食べる前・食べた後に、きれいに手を洗いましたか？  
石けんできれいに手を洗いましょう。

エプロン・三角きん・マスクを正しくつけて、給食を分けましたか？  
みじたくをととのえてから、食堂に入りましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」が言えましたか？  
食事のあいさつをしましょう。

よくかんで食べましたか？  
おなかにやさしい食べ方をしましょう。

マナーを守って楽しく食べましたか？  
はしの持ち方、食べるときのせいは正しいですか？

好きな食べ物がふえましたか？  
いろんな食べ物から、いろんな栄養をいただきますよ。






