

月	火	水	木	金
こんだて 2学期も安全におしく作ります 学力も体力もアップ!! 朝食のすすめ 朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。	1 防災給食 切干大根のストックサラダ 鶏肉のさつまいも さつまいも汁	2 イタリアンサラダ ミルクパン(減) 豚肉となすのスパゲッティ	28 2学期ガンバルゾ! サラダ 麦ごはん 夏野菜のキーマカレー	29 もやしのナムル (小)ミルクパン (中)きなこ揚げパン ポトフ
あかきみどり 小中 エネルギー 599kcal たんぱく質 20.4g エネルギー 843kcal たんぱく質 25.7g	3 わかめふりかけ 梅おかか和え ごはん かぼちゃのそぼろ煮	4 いきいき健康食育の日と和食を味わう献立の日 ゴーヤチャンプルー さんまの甘煮 ぶちまけごはん すまし汁	5 ポテトサラダ (小)ミルクパン (中)きなこ揚げパン 春雨タンタン麺	エネルギー 521kcal たんぱく質 19.5g エネルギー 758kcal たんぱく質 28.3g
こんだて 8 こんにやくロースー 麦ごはん 中華スープ	9 給食おじちゃんおすすめメニュー マーシャルピーンズ パンパシージャサラダ 食パン ちゃんぽん	10 ニリククエスト給食「夏バテ予防メニュー」 フルーツポンチ スタミナ丼 (ごはん、スタミナ丼の具) たまねぎとわかめのみそ汁	11 湯出小のみなさんからのメッセージ「夏バテ予防メニュー」 きゅうりとトマトの酢の物 あじフライ 麦ごはん あおさ汁	12 粒マスタードサラダ ウィンナー ドッグパン オニオンスープ
あかきみどり 小中 エネルギー 563kcal たんぱく質 23.3g エネルギー 731kcal たんぱく質 29.5g	16 ごまじやサラダ パンパシージャ 鶏肉のトマトソース煮	17 ふるさとくまさんデー①「阿蘇」 かみかみごはんハンバーグ 高菜めし (ごはん、高菜めしの具) だし汁	18 海藻サラダ 麦ごはん キムチ肉じゃが	19 きゅうりのピリから かぼちゃフライ 黒糖パン 冬瓜と肉団子のスープ
あかきみどり 小中 エネルギー 591kcal たんぱく質 25.9g エネルギー 768kcal たんぱく質 32.6g	22 ひじきのサラダ 麦ごはん 豆腐団子と野菜の煮物	24 パンサンスー チャーハン ワンタンスープ (ごはん、チャーハンの具)	25 ふるさとくまさんデー②「水俣・芦北」 五目きんぴら 魚の茶碗蒸し 麦ごはん といたのみそ汁	26 小学1年生国語「サラダでげんき」 ヨーグルト(直送) りっちゃんサラダ ミルクパン ポークピーンズ
あかきみどり 小中 エネルギー 565kcal たんぱく質 22.5g エネルギー 738kcal たんぱく質 28.5g	29 炒め焼肉 麦ごはん 貝だくさんスープ	30 ツナサラダ 魚のマスタード焼き コッペパン コーンポタージュ	エネルギー 611kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 766kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 854kcal たんぱく質 30.9g
あかきみどり 小中 エネルギー 583kcal たんぱく質 23.1g エネルギー 757kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 616kcal たんぱく質 26.5g エネルギー 810kcal たんぱく質 34.1g	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.2g エネルギー 738kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー 611kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 766kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 577kcal たんぱく質 22.3g エネルギー 854kcal たんぱく質 30.9g

小学1年生 くくご

「サラダでげんき」

りっちゃんは、おかあさんのためにサラダをつくりました。そのサラダをさいげんしました。

じゅぎょうでならったことをおもいだしてみてください!

※吹き出しにある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイノートー水俣市先生のみ一食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。
★献立は都合により変更することがあります。