



給食だより



日付	◆ 昼食	◆ 間食2
1 (木)	鮭ご飯 五目巾着 青菜のしらす和え グレープフルーツ 豆腐の味噌汁	牛乳 かりんとう コーンスナック
2 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ミ ニあんぱん
5 (月)	ふるさとご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 コ アラのマーチ せんべい
6 (火)	ごま塩ご飯 春巻き 春雨中華サラダ バナナ なめこの味噌汁	牛乳 え びせん チョコレート
7 (水)	ツナサンド ミートオムレツ ポテトフライ ブロッコリー オレンジ コーンスープ	牛乳 手 作りおやつ
8 (木)	豚丼 厚焼き玉子 きゅうりといんげんのごま和え グレープフルーツ じゃがいもの味噌汁	牛乳 パー ムクーヘン のりせんべい
9 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 ミ ニあんぱん
10 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
12 (月)	親子丼 かぼちゃ煮 きゅうりの浅漬け オレンジ あさりの味噌汁	牛乳 動 物ヨーチ 塩せんべい
13 (火)	ご飯 コロッケ キャベツ千切り 切干大根の煮物 バナナ もやしの味噌汁	牛乳 塩 せんべい コーンスナック
14 (水)	たまごサンド はんぺんチーズフライ ごぼうサラダ オレンジ キャベツスープ	牛乳 手 作りおやつ
15 (木)	お誕生日ランチ	牛乳 オ レンジゼリー
16 (金)	きつねうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
17 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
19 (月)	シーフードカレー 福神漬け オレンジ ニラ玉スープ	牛乳 の りせんべい ビスケット
20 (火)	ご飯 豚とナスのオイスター炒め 揚げシュウマイ バナナ わかめの味噌汁	牛乳 え びせん クッキー
21 (水)	いちごサンド フランクフルト マカロニサラダ グレープフルーツ はんぺんスープ	牛乳 手作りおやつ
22 (木)	ご飯 サバの味噌煮 タコときゅうりの酢の物 きんぴらごぼう オレンジ じゃがいもの味噌汁	牛乳 かりんとう うまい棒
23 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
24 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
26 (月)	三色そばろご飯 さつまいも煮 ほうれん草ごま和え オレンジ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ビスケット のりせんべい
27 (火)	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ スティックきゅうり バナナ 油揚げの味噌汁	牛乳 ゼリー カステラ
28 (水)	チョコサンド 焼きそば ウィンナーソーテー ブロッコリー オレンジ たまごスープ	牛乳 手作りおやつ
29 (木)	ご飯 カジキマグロの煮付け ひじき五目煮 キウイフルーツ じゃがいもの味噌汁	牛乳 チョコレート 塩せんべい
30 (金)	たぬきうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん

腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。

腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。

朝ご飯をしっかりと食べて 腸を健康にしましょう。



オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品

※お給食おやつは、行事や仕入れ状況により変更になる場合があります。

1

2

3

4