



もりつけひょう

令和元年 8・9月
朝霞市立朝霞第五小学校



食缶は熱いです。やけどに気をつけましょう。



30 (金)



フルーツゼリー ほうれんそうと
キャベツのサラダ



はつがげんまい ごはん チキンカレー

2 (月)



おおひら ますのみそづけ



ごはん なすとかまぼこの
すましじる

3 (火)



ツナとにんじんの
サラダ

ポークチャップ



きなこあげパン ポトフ

4 (水)



ごもくきんぴら

とりにくの
ねぎしおやき



わかめごはん とんじる

5 (木)



ぶどうゼリー

だいすと
ひじきのかきあげ



サラダうどん とうがんと
オクラのすましじる

6 (金)



チャプチェ

ヤンニョムチキン
2こ



ごはん わかめスープ

9 (月)



あんにと豆腐 きりぼしだいこんの
ナムル



はつがげんまい ごはん マーボー豆腐

10 (火)



なし

スパイシー
フライドチキン



ジャンバラヤ ガンボスープ

11 (水)



やさいの
ごまあえ

あじの
いちやほしやき



ごはん こんさいの
みそじる

12 (木)



はるさめサラダ

ジャンボ
しゅうまい



ちゅうかめん トマトラーメン

13 (金)



おつきみだんご
2こ

ぶたにくと
なすのみそいため



さといもいり
ごもくごはん おつきみじる

16 (月)

敬老の日



17 (火)



キャベツとなしの
サラダ

しろみざかなの
サルサソース



ガーリックライス クラマスープ

18 (水)



きりぼしだいこんと
ぶたにくのいためもの

とりにくの
きのごあんかけ



ばらすし みそじる

19 (木)



シャルロットカ

あげなすの
サラダ



ライむぎ
コッパン ヨーシキ

20 (金)



ふくじんづけ

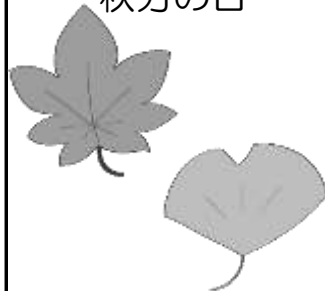
ひれカツ



はつがげんまい ごはん スープカレー

23 (月)

秋分の日



24 (火)



あおなと
きりぼしだいこんの
おひたし

トンチキレモン



ごはん みそじる

25 (水)



れいとうみかん もやしのナムル



ごはん ジャージャン
豆腐

26 (木)



コルカノン

ますのマリネ



チキンピラフ アイリッシュ
シチュー

27 (金)

振りかえ きゅうぎょうび
振替休業日



©朝霞市ほぼたん

30 (月)



ひじきの
いためもの

ししゃもの
なんばんづけ



あきのかおり
ごはん みそじる

給食の牛乳を残さず飲もう!

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるように、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。