



2021年



月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。詳しくは、ホームページの「本日の給食」にてご確認ください。

●献立変更に関するお知らせ●  
献立内容の一部変更させていただきます。  
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

	変更前	→	変更後
28日(木)	メロンパン	→	豆乳パン



みんなで食料自給率アップ!  
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

**5(火)**

MENU  
●さけごはん  
●とりにくのからあげ  
●フルーツ

■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.5g  
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.5g

**6(水)**

MENU  
●こんぶごはん  
●ホイコーロー  
●フルーツ

■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.4g  
■タンパク質: 12.8g ■塩分: 1.4g

**7(木)**

MENU  
●のりごはん  
●とんかつ  
●フルーツ

■エネルギー: 416kcal ■脂質: 11.7g  
■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.6g

**8(金)**

MENU  
●ハムチーズパン  
●チキン  
●クリームシチュー  
●フルーツ

■エネルギー: 408kcal ■脂質: 10.7g  
■タンパク質: 12.6g ■塩分: 1.5g

**11(月)**

せいじんのひ  
**成人の日**

**12(火)**

MENU  
●こんぶごはん  
●さかなのしおやき  
●フルーツ

■エネルギー: 382kcal ■脂質: 9.9g  
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.6g

**13(水)**

MENU  
●発芽米入りご飯  
●ビーフカレー  
●フルーツ

■エネルギー: 405kcal ■脂質: 10.1g  
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.5g

**14(木)**

MENU  
●おかかごはん  
●とりにくとごぼうのみそいため  
●フルーツ

■エネルギー: 390kcal ■脂質: 10.2g  
■タンパク質: 11.7g ■塩分: 1.6g

**15(金)**

MENU  
●じゃこごはん  
●チキンピカタ  
●フルーツ

■エネルギー: 416kcal ■脂質: 11.4g  
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.6g

**18(月)**

MENU  
●ピザパン  
●チキンカツ  
●フルーツ

■エネルギー: 416kcal ■脂質: 10.7g  
■タンパク質: 10.9g ■塩分: 1.5g

**19(火)**

MENU  
●さけごはん  
●オムレツ  
●フルーツ

■エネルギー: 400kcal ■脂質: 10.6g  
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.6g

**20(水)**

MENU  
●ぎゅうしゅくごはん  
●エビカツ  
●フルーツ

■エネルギー: 418kcal ■脂質: 10.9g  
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.6g

**21(木)**

MENU  
●しろごはん  
●まーぼーとうふ  
●フルーツ

■エネルギー: 397kcal ■脂質: 10.4g  
■タンパク質: 11.7g ■塩分: 1.7g

**22(金)**

MENU  
●ごましおごはん  
●さかなのてりやき  
●フルーツ

■エネルギー: 405kcal ■脂質: 10.3g  
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.7g

**25(月)**

MENU  
●発芽米入りご飯  
●チキンカレー  
●フルーツ

■エネルギー: 409kcal ■脂質: 10.7g  
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.6g

**26(火)**

MENU  
●おかかごはん  
●やさいコロッケ  
●フルーツ

■エネルギー: 406kcal ■脂質: 10.2g  
■タンパク質: 10.0g ■塩分: 1.6g

**27(水)**

MENU  
●ひじきごはん  
●タンドリーチキン  
●フルーツ

■エネルギー: 404kcal ■脂質: 10.7g  
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.5g

**28(木)**

MENU  
●メロンパン  
●ハンバーグ  
●フルーツ

■エネルギー: 413kcal ■脂質: 11.0g  
■タンパク質: 10.8g ■塩分: 1.6g

デザート

**29(金)**

MENU  
●のりごはん  
●とりにくのからあげ  
●フルーツ

■エネルギー: 399kcal ■脂質: 11.2g  
■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.6g

ひとくちメモ! 温州みかん

秋から冬にかけて収穫されるみかんは、昔から「みかんを1日3個食べると病気が知らず」と言われているほど、身体に良い栄養がたくさん含まれている果物です。特にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、免疫力を高め、細菌やウイルスに対する抵抗力をつける働きがあります。そのため、風邪や病気の予防効果が期待できます。みかんを日頃から食べておき、ウイルスに負けない強い身体を作りましょう!



あけましておめでとうございます

