

月	火	水	木	金
** おしらせ 3学期の給食は 1月12日 火曜日 から始まります。 **	1 カイザーロール 牛乳 白菜のクリーム煮 カリアワー チンゲンサイ ポレスラム マッシュルーム缶詰 にんにく 牛乳 生クリーム しょうゆ ナメグ パター でんぶ とんこつ	2 ごはん(M) 牛乳 豆腐ハンバーグ しゆ豆腐 豚ひき肉 玉葱 にんにく 鶏卵 パン粉 自然塩 ナメグ しょうゆ 米白較油 濃口しょうゆ 酒 砂糖 アガー 梅干し	3 ごはん(S) 牛乳 八宝菜 豚もやし きのこ にんにく 人参 こんにゃく 味噌 しょうゆ 白米 チンゲンサイ 玉葱 にんにく 干しいたけ 山芋ピューレ えのきたけ しいたけ にんにく 青ねぎ けずり粉 白みそ 淡口しょうゆ ちろろ昆布 ヨーグルト	4 コッペパン 牛乳 ささみチーズフライ ささみチーズフラ 米白較油 ほうれん草 ベーキングパウダー 米白較油 ドリカラきゅうり きゅうり 白ごま 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 豆板醤 自然塩 こしょう もやしスープ 練豆腐 玉葱 ポークウィンナー にんにく とんこつ 淡口しょうゆ 自然塩 オリーブ油 こしょう ★キャロットカップケーキ 2個 黄
	7 クロスカントリー 早寝、早起き	8 予備日 朝ごはん	9 ごはん(S) 牛乳 豆腐とささみの煮菜 豆腐 鶏ささみ肉 チンゲンサイ にんにく 白ねぎ しょうゆ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 自然塩 みりん でんぶ ごま油 米白較油 だし昆布	10 ごはん(M) 牛乳 菜飯 小松菜 にんにく 豚ひき肉 しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖 みりん 米白較油 もやしのごまめえ 練豆腐 チンゲンサイ しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 白みそ かつおぶし りんご 1/4個 緑

14 ごはん(S) 牛乳 ぶり大根 ぶり 大根 土ししが 淡口しょうゆ 砂糖 酒 みかん だし昆布 ござかなッパン 1個 赤	15 コッペパン 牛乳 アジのフライ キャベツ 白ワイン 自然塩 しょうゆ 鶏卵 パン粉 小麦粉 牛乳 米白較油 トマトケチャップ ウスターソース ひめりんご 牛乳 ジョアブルーベリー 1本 赤	16 牛乳 インディアンライス 米 牛ひき肉 玉葱 にんにく マッシュルーム缶詰 ホールコーン さやいんげん しょうゆ にんにく ホールコーン ウスターソース 自然塩 オリーブ油 ナメグ ターメリック いちご 2個 緑 クリスマスケーキ 1個 黄
---	---	---

おうちのの人に朝ごはんを工夫していることや、かんたん朝ごはんレシピを教えてください。

短時間で食べられるもの

クッキングは必ずとるように、朝から色々作るのには苦手ので、納豆やとうふを使うのが多いです。

卵焼きの中にチーズを入れたります。

必要に応じて、一品でも食べてもらう。汁物、おスープ、心の野菜スープも出してました。

中学生の男子は、ホットサンドの機で、トースト、マヨネーズ、チーズをつけて焼いてます。

朝食は110食の子と、ごはん食の子がいるので、どちらか食べられる様に、なるべくしてます。

小学2年生は、たかたか食べてくれたので、おにぎりを10本に作り、食パンにジャムを挟んだり、ヨーグルト、コンスーザ、野菜スープにしています。お母さんや先生も、11食も食べています。

できるだけ同じ物を続けて出さないようにします。

ローレパンにウイナーで、ミニホットドック

食パンにスライスチーズをのせてトースターで焼く。

- 玉吸は作るのも簡単だし、子どもが共通して好きで汁物なので。
- 食パンにチーズ、マヨネーズ（ハムも入れてもいい）が子供は玉吸が好きなので、玉吸と一緒

牛乳とヨーグルト、フルーツを食べるように気を付けています。

たくさんアイデアありがとうございました！！

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。