

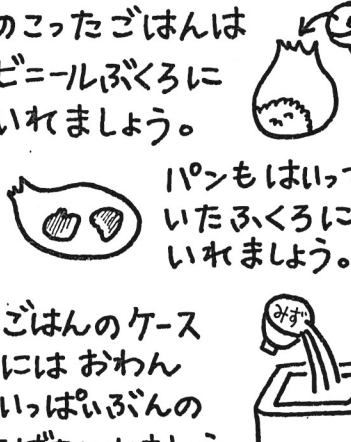
献立表

あとかたづけのしかた

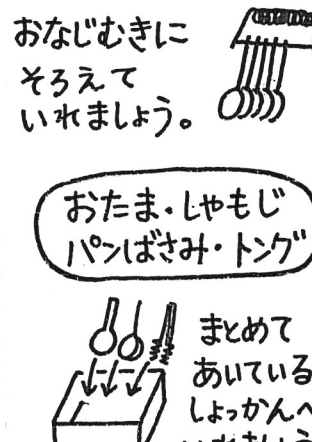
おかず
たべのこったおかずは、はじめにはいっていたしゃかんにいれましょう。



ごはん・パン
のこったごはんはビニールぶくろにいれましょう。
パンもはいていたぶくろにいれましょう。
ごはんのケースにはおわんいっぱいぶんのみずをいれましょう。

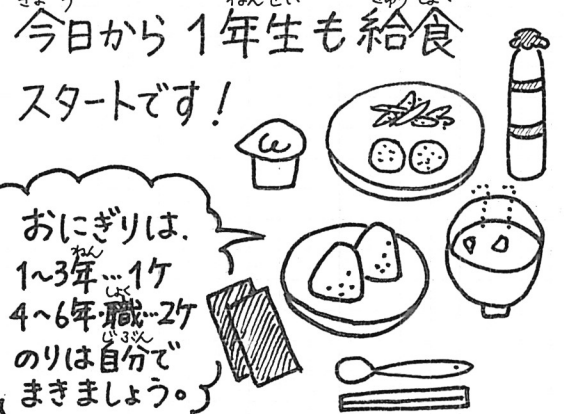


スプーン・はし
おなじむきにそろえていれましょう。
おたま・しゃもじ・パンばさみ・トング
まとめてあいているしゃかんへいれましょう。



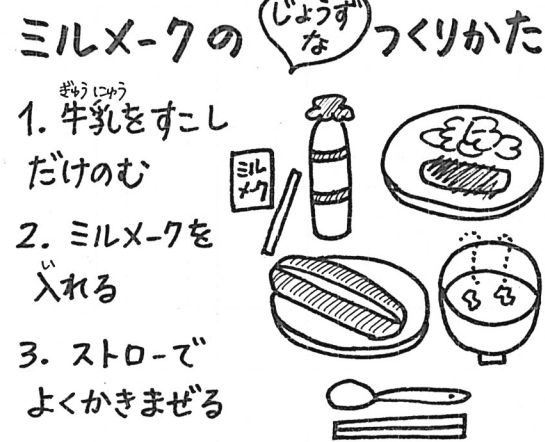
1 月に おにぎり・はたけのくにだんご

今日から1年生も給食スタートです！
おにぎりは、1~3年...1ヶ、4~6年...2ヶのりは自分でまきましよう。



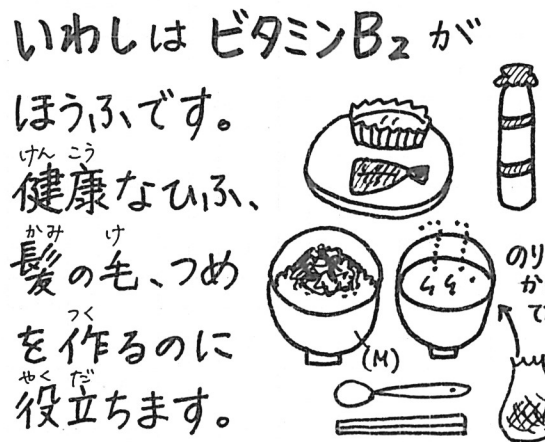
2 月に コップパン・ケチャップフランク

火 カレシ・レタスのスープ・ミルク・ギョウジャパン
キャベツ・メーク・にゅう
ミルクの**じょうず**なつくりかた
1. 牛乳をすしだけのむ
2. ミルクをいれる
3. ストローでよくかきまぜる



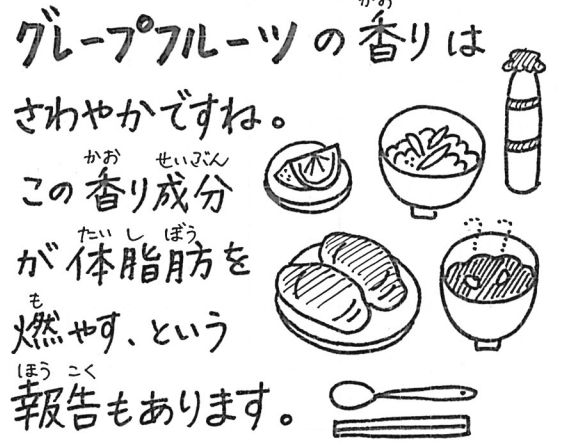
8 月に なめし・いわしのつけやき

火 さといもと・あまなつ・ギョウジャパン
えのきのおつゆ・ゼリー・にゅう
いわしは**ビタミンB2**がほうふです。
健康なひふ、髪のも、つめを作るのに役立ちます。



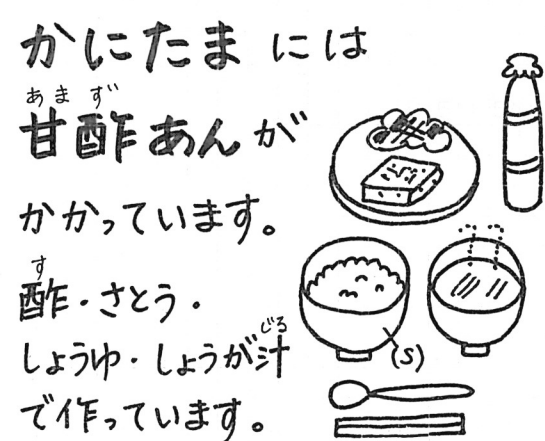
9 月に バターロール・チリコンカーン

火 アスパラガスのサラダ・グレープフルーツ
グレープフルーツの**香り**はさわやかですね。
この**香り成分**が**体脂肪**を燃やす、という報告もあります。



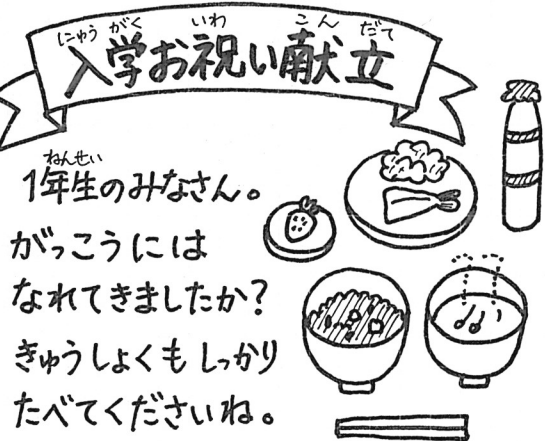
10 月に ごはん・かにたま

水 ほうれんそうのナムル・ちんげんさいのスープ・ギョウジャパン
かにたまには**甘酢あん**がかかっています。
酢・さとう・しょうゆ・しょうが汁で作っています。



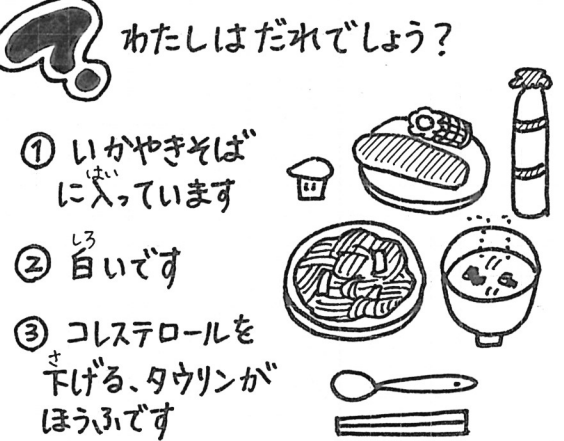
11 月に くりせきはん・えびのてんぷら

木 ゆかりづけ・すまし・いちご
入学お祝い献立
1年生のみなさん。がっこうにはなれてきましたか？
ぎょうはくもしかりたべてくださいね。



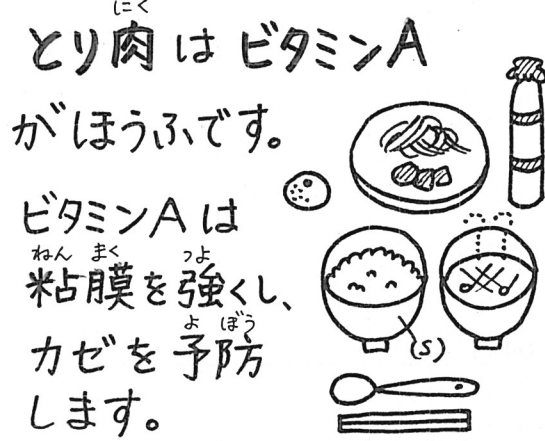
12 月に ベビーパン・いかやきそば

金 とうもろこし・わかめ・リンゴ・ミゼン・にゅう
わたしはだれでしょう？
① いかやきそばに入っています
② 白いです
③ コレステロールを下げる、タウリンがほうふです



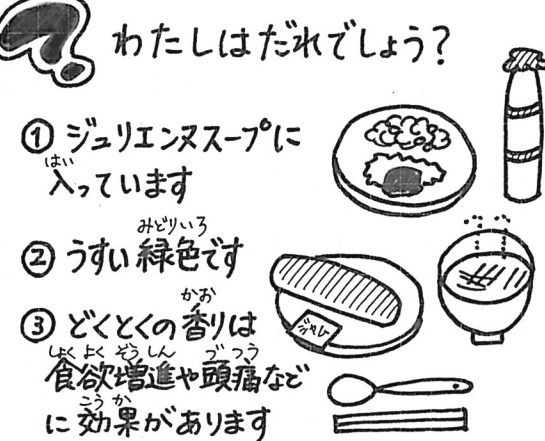
15 月に ごはん・とりのあまからに

水 パンサンスー・もやし・れいとう・ギョウジャパン
とり肉は**ビタミンA**がほうふです。
ビタミンAは**粘膜**を強くし、カゼを**予防**します。



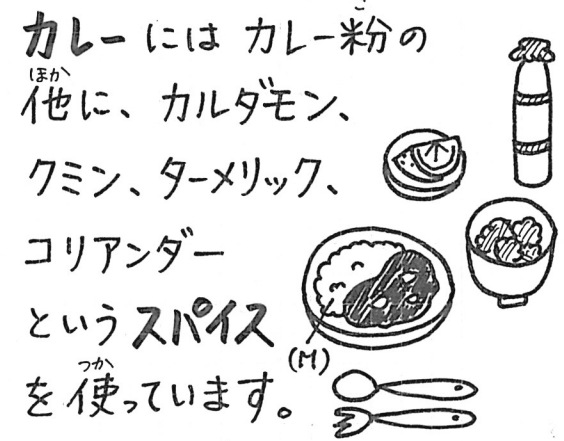
16 月に コップパン・伊豆のフライ

火 キャベツとコーンのバターソテー・ジュリエヌ・スープ・ギョウジャパン
わたしはだれでしょう？
① ジュリエンスープに入っています
② うすい緑色です
③ どくどくの**香り**は食欲増進や頭痛などに効果があります



17 月に カレーライス・サンフルーツ

水 ブロッコリーとハムのサラダ
カレーには**カレー粉**の他に、カルダモン、クミン、ターメリック、コリアンダーという**スパイス**を使っています。



献立表



今日の朝ごはんなに食べた？



食べたものにチェック！

体をくくるグループ

- 牛乳
- たまご
- ハム
- さかな

力を出すグループ

- ごはん
- パン
- コーン
- ゴルフ
- めん

元気になるグループ

- サラダ
- バナナ
- ジュース
- みそ

それぞれ1つは食べよう！

18 ツナすしごはん
木 キャベツとみそ汁、すいようち、きゅう

今日の水晶もち
あん入りです。
シロップは給食センターで手づくりしています。

19 カイザーロール
金 ボイルアスパラガス、ベーコンとジャガイモのスープ

カイザーロールは初登場です。オーストリアの皇帝(カイザー)がほめたパンといわれています。

22 ごはん・イカのチリソース
月 チンゲン菜のいためもの、きのこのちゅうか、メロン、ふうすーフ、ミゼー

わたしはだれでしょう？
① イカのチリソース煮に入っています。
② 白いです。でも緑色の仲間もいます。
③ やきとりに差したりします。

23 こくとうパン・マカロニグラタン
火 ブロッコリー、ミネストラ、アロエ、ソテー、スープ、ヨーグルト

アロエは厚みがあるアロエベラという種類のものです。皮は固くて苦いので食べません。

24 ごはん・はっほうさい・ミニ水
水 ピリカラ、とうにゅうデザート

豆乳はゆでた大豆をしぼって作ります。意外にもカルシウムが豊富なんですよ。

25 イタリアンスパゲティー
木 キヤベツのヨーグルトサラダ、いんげんまめとやれいのスー、れいとらパン

今日の冷凍パイは沖縄県でとれたパイナップルです。ひんやりおいしいですね！

26 コッパン・マカロニ
金 ごぼうとベーコンのようふう、さといもコロッケ、ようふうきんぴら、ミルパンティー

ごぼうとベーコンの洋風きんぴらにはオリーブ油を使いました。少し緑色で独特の香りですね。

29 ごはん・さばのよしるぼし
月 いんげんのごまよごし、はるやさいのみそ汁、メロン

今日のみそ汁には春キャベツやさやえんどうなどの、春が旬の野菜を入れます。

30 うずまきパン・ポテトサラダ
火 とりささみのスパイシーあげ、ポテトサラダ、キャベツ、みかん、チヤダー、ミゼー

ポテトサラダにはひとりずつマヨネーズをかけて食べて下さいね。

31 ごはん・にくどうふ・めざし
水 こまつなのごまあえ、オレンジ、きゅう

わたしはだれでしょう？
① にくどうふに入っています。
② 灰色です。
③ いもから作られ、食物せんいがほうふです。