


**1** ごはん・じゃこいりたまごやき  
木 ばいにく・みそ・かぼちゃボールの・ぎゅう  
あえ・しる・あんみつがけ・にゅう

のりもの酢辛いを  
したら、  
梅干しを  
食べてみよう。  
少しラクになるよ。

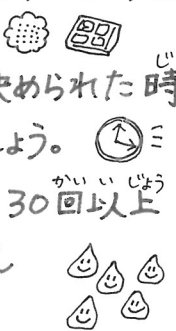


虫歯をつくらないひつは？

① 甘くて歯にくっつきやすいお菓子  
(チョコレート、キャラメル、クッキーなど)は  
ひかえめに！


② ごはんやおやつは決められた時  
間に食べるようにしましょう。

③ 食べ物はひとくち30回以上  
かんで、だ液をたくさん  
出しましょう！




**2** クロワッサン・タンドリーチキン  
金 いんげん・ミニ・レタスの・ぎゅういゅう  
ソテー・トマト・スープ

クロワッサンは  
フランスのパン。  
朝食に  
よく食べる  
そうです。




**5** ゆかりごはん・ちくぜんに  
月 はくさいのそくせきづけ・わ・ぎゅう  
にゅう

びわはおへその方から  
へたにむかって  
皮をむくと、  
うまく  
むけ  
ますよ。




**6** オリーブパン・やさいかレー  
火 ワカメサラダ・グループ・ぎゅう  
にゅう

オリーブパンは少し  
ずちぎって、  
カレーに  
つけて  
食べましょう。



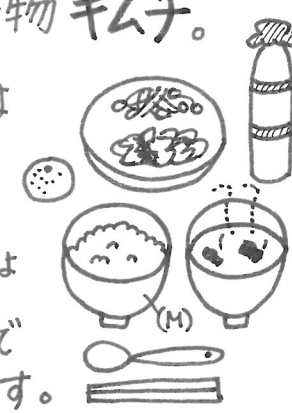
**7** ひじきずしごはん・ゆばの  
水 くろまめとうにゅうのゼリー・ぎゅう  
にゅう

黒豆と豆乳のゼリーは  
初メニューです！  
お皿にたっぷり  
返して食べて  
みてね。きんたまご  
のをせてね。




**8** ごはん・ぶたキムチ  
木 もやし・わかめ・れいとう・ぎゅう  
ナムル・スープ・みかん・にゅう

朝魚の漬け物キムチ。  
そのうまみは  
魚介類の  
塩辛をいっしょ  
に漬けることで  
できます。




**9** きのこうどん・おにぎり  
金 はんぺんの・いんげんの・ぎゅう  
こがねやき・ピーナッツあえ・ぎゅうにゅう

はんぺんの黄金焼きは  
はんぺんの上に  
卵の黄身や  
白みそを  
混ぜたものを  
ぬって焼きます。



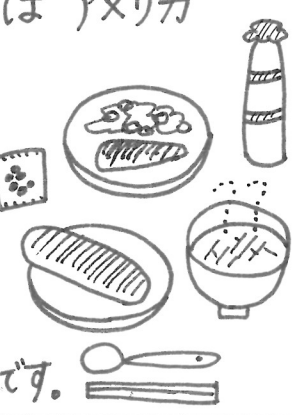
**12** エビピラフ・フルーツヨーグルト  
月 ベーコンとじゃがいものスープ・ぎゅう  
にゅう

わたしはだれでしょう。  
① フルーツヨーグルトに  
入っています。  
② みかんの  
仲間です。  
③ あまりすっぱく  
ありません。




**13** コッペパン・とりさきみにくの  
火 キャベツとコーンの・はくさい・ドライ・ぎゅう  
バターソテー・スープ・ポルベール・にゅう

ブルーベリーはアメリカ  
原産で、広く  
自然に生え  
ているそうです。  
花は  
白くて  
かわいいです。



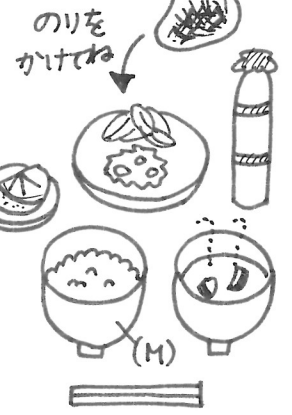
**14** ごはん・マーボー豆腐  
水 えだまめ・ミニ・とっと・ぎゅう  
トマト・チーズ・にゅう

今日の枝豆は  
生のものを  
使っています。  
冷凍との違い  
がわかる  
かな？



**15** ごはん・だいずとじゃこのかきあげ  
木 ちんげんまいの・かぼちゃの・オレ・ぎゅう  
おひたし・みそしる・ンジ・にゅう

今日の  
かきあげには  
枝豆を  
入れます。  
大豆になる前  
が枝豆ですね。



# 献立表

16 レーズパン・フィッシュボール  
金 ゆでとうもろこし・ミネストラ・ぎゅうにゅう

今日のミネストラスープ  
には **アルファベット** 型のマカロニが入っています。  
A B C D ...

## 食中毒を防ぐには

- ① 手は石けんできれいに洗いまよう。
  - ② 作ったらずぐ食べまよう。
  - ③ 生ではなるべく食べないようにまよう。
  - ④ 冷蔵庫はつめこみすぎないよに。
  - ⑤ ふきん、まないた、スポンジはせいに。
- 

19 ごはん・めばるのとぼし  
月 もやし・けんちん・わらびもち・ぎゅうにゅう

きなこは何から作られて  
いるでしょう？

- ① だいず
- ② こむぎ
- ③ さとうきび

ヒント カルシウムたっぷり

20 アップルパン・パセリあげ  
火 ブロッコリーのスープ・ソテー・ミルパンティー・ぎゅうにゅう

貝柱のパセリは  
①②③年...1ヶ  
④⑤⑥年職...2ヶ  
です。  
アップルパンはドライアップルが入っています。

21 てまきずし・きのこじる  
水 フルーツしらたま・ぎゅうにゅう

てまきずしの具は...

ひとりぶん

- ・ぎゅうにくのしれに...ひともり
- ・ツナきゅうり...ひともり
- ・たまご...1本
- ・にんじん...1本

22 ふかがわめし・いかのてんぷら  
木 ゆかりづけ・すまじる・もも・ぎゅうにゅう

深川飯にはあさが  
入っています。  
東京都の深川  
というところで  
あさがよく  
とれたからだそうです。

23 おにぎり・とりのからあげ  
金 ぶたじる・れいとうみかん・ぎゅうにゅう

今日は小吹台小学校で  
研究発表の日ですね。  
給食センターでも1時間  
早く給食を  
作りますよ！

おにぎりは、  
1~3年...1ヶ 4~6年職...2ヶです

26 ごはん・さばのたつたあげ  
月 さといものごまあえ・みそしる・オレ・ぎゅうにゅう

サバは少し魚くささが  
ありますが、栄養は  
豊富です。  
土しょうが  
など強めの  
香りで調味します。

27 コップパン・かぼちゃミートグラタン  
火 ゆで・ジュリエヌ・いよかん・ぎゅうにゅう

今月のゆでとうもろこし  
は生のとうもろこしを  
使っています。  
冷凍ものより、  
食感がシャキッ  
としていますよ！

28 れいめん・ピリカラポーク  
水 えだまめ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

今日のヨーグルトは  
凍らせています。  
少しとけた  
ところを  
味わって  
下さいね。

29 ごはん・とうふとえびのくずに  
木 あげ・チンゲンサイのすだち・ぎゅうにゅう

あげじゃがには青のり  
をまぶしています。  
青のりは  
ふつうののり  
に比べ、鉄分  
が約7倍あります。

30 こくとうパン・ポテトバーグ  
金 ブロッコリーのきのこのミル・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう？

- ① ポテトバーグに入っています。
- ② しお味ですがしお味なしのものもあります。
- ③ 牛乳から作ります。