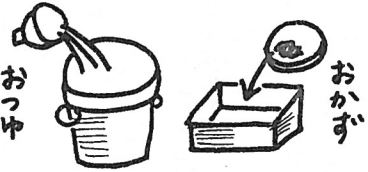


# 献立表

## 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づをいれましょう。



### 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

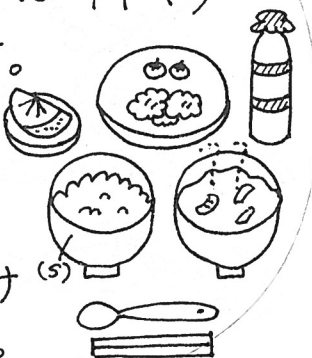
まとめてあいているしゃかんへいれましょう。



## 1 木

ごはん・はっぼうさい・カリフラワーの仲間です。

ビタミンCが  
おおく、体の  
抵抗力をつけ  
てくれますよ。



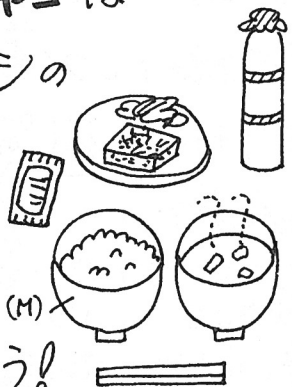
## 2 金

今日のバーガーパンは切り目が入っています。とり肉やキャベツをはさもう！



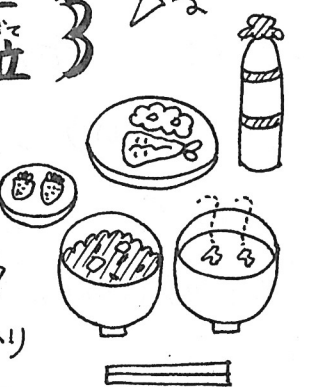
## 7 水

ちりめんジャコはカタクチイワシのこどもです。カルシウムが豊富だからしっかり食べよう！



## 8 木

1年生入学お祝い献立  
1年生のみなさん、がっこうにはなれてきましたか？きょうしゅをしっかりと食べてくださいね。



## 9 金

今日のケチャップフランクは少し長めです。キャベツといっしょにパンにはさんでね。



## 12 月

しょうがの辛味は胃液を出すのを助けて、消化をよくするはたらきがあります。



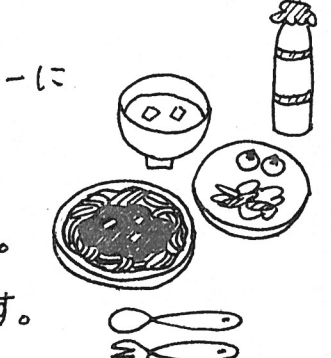
## 13 火

カイザーロールは王冠のかざりのようにけしの臭をふいてあります。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。



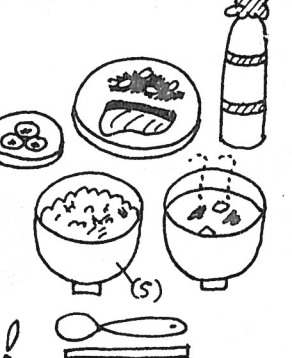
## 14 水

わたしはだれでしょう？  
① ミートスパゲティーに入っています。  
② ビタミンAが豊富な野菜です。  
③ オレンジ色です。



## 15 木

ひじきは牛乳の500倍もの鉄分があります。苦手でも少しずつ食べてみよう！



## 16 金

フィッシュボールはツナとじゃがいもを丸めて揚げています。給食センターの手づくりですよ。



# 献立表

## 食中毒をふせぐには...

① 石けんできれいに！  
作る前、食べる前に洗ってバイキンをおとしましょう。

② 作りおきせず、すぐに食べましょう。  
作りおきはバイキンがふえてしまいます。

③ 生肉・生魚はひかえめに。  
特に子どもやお年寄りにはバイキンに抵抗力が弱いです。

④ 冷蔵庫はつめこみすぎないように。  
7割程度につめて、10℃以下にしましょう。

### 19 月

ハヤシライス・メロン  
ワカメサラダ・ぎゅうにゅう

ハヤシライスのハヤシはハッシュ（hash = 細かく切った肉）がなまってろずぶようになつたという説があります。

### 20 火

コッパン・とりさみのスパイスあげ  
ポテトサラダ・クラム・オレンジ・ぎゅうにゅう

とりさみのスパイスあげは、チリパウダー、ナツメグ、パプリカというスパイスで味をつけています。おいしいよ！

### 21 水

こぎつねずし・きのこじる  
わらびもち・ぎゅうにゅう

油あげを使った料理は「きつね」とつく事がありますね。稲荷神社のつかいのキツネが油あげを好むという言い伝えからついています。

### 22 木

ごはん・だいずとしゃこのかきあげ  
きりぼしだにんの はるやさいのかんこく・ぎゅうにゅう

切り干し大根はかむとパリパリとした歯ごたえがあるので、はりはり漬けという名前がついています。

### 23 金

クロワッサン・ポークシチュー  
やとうもろこし・ちんげんさいのいためもの・ヨーグルト

? わたしはだれでしょう？  
① ポークシチューに入っています。  
② ビタミンB1が多いお肉です。  
③ しょうが焼きもおいしいです。

### 26 月

なめし・めざし・れんこんのいそに  
だいこんのみそしる・キウイ・ぎゅうにゅう

今日のキウイは黄色いゴールデンキウイです。みどりいろの緑色のキウイより甘味があります。

### 27 火

ごはん・むしどりごまこうみだれ  
さんしょくナムル・たまごいり・ぎゅうにゅう

とりにくは牛肉や豚肉に比べてあっさりとしていますから、ごま香味だれはしょうがやにんにくをきかせています。

### 28 水

ごはん・さといものごまあえ  
じゃこ・なっぺのひよこまめ・ぎゅうにゅう

ひよこ豆はたんぱく質がほうふな豆です。ちいさなくちばしのような形がひよこに似ています。

### 29 木

インディアンライス・アスパラガスのサラダ  
ジュリエンス・とうにゅうデザート・ぎゅうにゅう

インディアンライスはインド生まれのカレー粉で味をつけたごはんです。

### 30 金

こくとうパン・エビフライ  
いんげんまめとツナ・水いじょう・ぎゅうにゅう

エビフライは... 1〜3歳...1尾 4〜6歳...2尾  
黒糖は白い砂糖よりミネラル分が多いです。