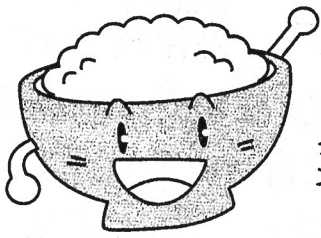


# 献立表



あさ 朝ごはんをかならず食べましょう!

あさ 朝ごはんを食べると  
ごぜんちがげんき 午前中元気に活動できるよ!

つぎ 次の3つの食品群が  
そろえばカンペキ!!

たとえば

みそ汁に何種類かの野菜、卵などを入れる

ごはんといっしょに

うどんを入れる

おじやにする

パンといっしょに

野菜・卵などのスープ、牛乳・チーズを加えてもよい

リゾットにする

スパゲッティを入れる

- ① 主食 (ごはん・パン・めんなど)
- ② 主菜 (卵・ハム・糸内豆・牛乳など)
- ③ 副菜 (サラダ・野菜のみそ汁・果物など)

<p><b>1</b> ラーメン・にくだんごのもちごめむし <b>金</b> ピリカラきゅうり・だいごく・ぎゅういも・じゅう</p> <p>ちやうか 中華めんは かん水と いうアルカリ性の 水を使って 練るので 少し黄色い です。</p>	<p><b>7</b> ごはん・とりのあまからに <b>木</b> パンサンスー・もやし・オレンジ・ぎゅうにゅう</p> <p>きょう 今日の 鶏のあまから煮 は 揚げじゃが 入りです。 ほくほく おいしいよ!</p>	<p><b>8</b> バーガーパン・ハンバーグ <b>金</b> カレー・ベーコンとフルツ・ぎゅうキャベツ・じゃがいものスープ・したま・じゅう</p> <p>1年に2回登場の バーガーパン。 ハンバーグ とキャベツを はさもう。</p>
<p><b>11</b> なめし・いわしのつけやき <b>月</b> さつまじる・あまなつ・ぎゅうにゅう</p> <p>な 菜めしは ごはんに のせるとおい しいですね。 きょう 今日のごはん は少し多めです。</p>	<p><b>12</b> コッペパン・チリコンカン <b>火</b> しんキャベツ・オレンジ・ぎゅうにゅう</p> <p>しん 新キャベツは はる 春にできる キャベツです。 おに 少し緑色が 濃いです。</p>	<p><b>13</b> ごはん・ツナたま <b>水</b> ほろんぎょうのチゲンサイのナムル・スー・ぎゅうにゅう</p> <p>ツナたまには あまが 甘酢あんを かけましょう。 ほんのり しょうが風味です。</p>
<p><b>14</b> ゆかりごはん・ちくわのてんぷら <b>木</b> こまつなキャベツとわらび・きゅうピーナツあえ・あまなつみかん・もち・じゅう</p> <p>こまつな 小松菜は 栄養豊富な なかくわい 緑黄色野菜ですが、 とくに カルシウム が多いです。 しっかり 食べましょう!</p>	<p><b>15</b> コッペパン・ポテトクロック <b>金</b> オレンジ・ごぼう・ピーナツの スー・ぎゅうマレード・ようふうまんぢら・ミルクソー・じゅう</p> <p>クロックは フランス語の クロケットが なまった 言葉と いわれて います。</p>	<p><b>18</b> シーフードカレーライス <b>月</b> ブロッコリーとハムのサラダ・あまなつみかん・ぎゅうにゅう</p> <p>シーフードとは うみ 海(シー)の た 食べもの(フード) という意味 です。 イカとエビが入っているよ。</p>



# 献立表

## 食中毒を予防するポイント3つ!

おうちのかたへ 外食時など

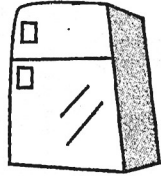
子どもに生バー、ユッケを  
食べさせないで下さいね。

- ① つけない
- ② ふやさない
- ③ やっつける

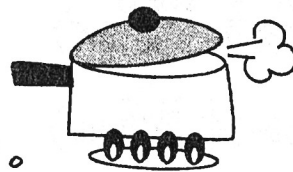
食べる前は  
よく手を  
あらひ  
ましよう!



料理はすぐ食べる  
か、室温に  
放置しない  
ようにましよう。



中心部までしっかり  
熱を  
通し  
ましよう。



生肉には腸管出血性  
大腸菌(0-157)やカン  
ピロバクターなどの菌が  
付いている事が多いです。  
また肉を焼くときには、  
生肉のしはは別にましよう。

<p><b>19</b> コッパン・ささみのスパイシーあげ <b>火</b> ポテト・キャベツ・いり・ほろし・ぎゅうにゅう サラダ・チャウダー・フルン・ぎゅうにゅう</p> <p>ささみは1羽の鶏から2本しかとれません。残さず食べましよう。</p> <p>ささみのスパイシーあげは ①幼...1本 ②小...2本</p>	<p><b>20</b> ごはん・はたけのにくだんご <b>水</b> じゃこピーマン・かぼちやの・ぎゅうにゅう みそじる</p> <p>豆腐の原料である大豆は「畑のお肉」と呼ばれます。お肉のようにたんぱく質が多いからです。</p>	<p><b>21</b> イタリアンスパゲティー <b>木</b> キャベツの・いんげんまめと・水いじり・ぎゅう ヨーグルトサラダ・やさしいスープ・みかん・にゅう</p> <p>いんげん豆の子どもはさやいんげんです。どちらもおいしいですね。</p>
<p><b>22</b> クロワッサン・タンドリーチキン <b>金</b> じゃがいもの・リヨンふう・ジュリエンスープ・ぎゅう にゅう</p> <p>タンドリーチキンはインド料理です。鶏肉にスパイスとヨーグルトで下味をつけます。</p>	<p><b>25</b> ごはん・いかのナリソースに <b>月</b> チンゲンサイの・とうもろこしと・ごま・ぎゅう いためもの・たまごのスープ・だんご・にゅう</p> <p>ごまだんごは久しぶりの登場です。中身のあんは白あんです。</p>	<p><b>26</b> こくとうパン・タラのオニオン <b>火</b> キャベツと・にんじん・りんご・ぎゅう コーンのソテー・ポタージュ・ミニゼリー・にゅう</p> <p>にんじんはビタミンAが豊富です。スープにすると食べやすいですね。</p> <p>タラのオニオンマヨネーズやき 菌は少し少いさめです</p>
<p><b>27</b> ごはん・にくどうふ・めざし <b>水</b> こまつなのごまあえ・ぎゅうにゅう</p> <p>めざしはイワシを干したものです。目の所に糸を刺して干すので「めざし」といいます。</p>	<p><b>28</b> えんどうまめごはん・さばの <b>木</b> はるやさいの・おひ・あまなつ・ぎゅう みそじる・たし・みかん・にゅう</p> <p>今日のえんどう豆ごはんは昨日みんなでおいてくれた豆を使っていますよ。しっかり食べよう!</p>	<p><b>29</b> ベビーパン・いかやきそば <b>金</b> ゆで・わかめ・はっこうにゅう とうもろこし・スープ</p> <p>今日は牛乳のかわりにはっこう乳です。飲むヨーグルトの様な味です。おいしいですよ~♪</p>