3 が つ の こ ん だ て ひ ょ う

こんげつのもくひょう

一年間の反省をしよう

○好き嫌いせず、食事のマナーを考えて楽しく食事ができましたか。
○協力をして給食当番活動ができましたか。
○健康によい食べ方がわかりましたか。

向島中央小学校

日	曜	こんだてめい			おもな食品（食品のはたらき）		
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	あか ＜おもにからだをつくるもとになる＞	みどり ＜おもにちょうしをととのえるもとになる＞	き ＜おもにエネルギーのもとになる＞
1	水	あじつけパン		クリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　ちょうりようぎゅうにゅう まぐろフレーク　なまクリーム	たまねぎ　にんじん パセリ　キャベツ きゅうり	あじつけパン じゃがいも　じょうしんこ さとう　あぶら
2	木	むぎごはん		ひきずり いりこだいず はっさく	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　とうふ だいず　かえりいりこ	はくさい　えのきたけ にんじん　ねぎ はっさく	こめ　むぎ あぶら　やきふ　こんにゃく さとう　しろごま
3	金	こがたリッチパン		♥わかめうどん わけぎサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ　とりにく わかめ　まぐろフレーク	たまねぎ　にんじん ねぎ　わけぎ だいこん	こがたリッチパン うどん　マヨネーズ ひなあられ
6	月	ごはん		♥とりのからあげ ゆでキャベツ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ　だいこん にんじん　ねぎ しめじ　しょうが	こめ でんぷん あぶら
7	火	ごはん		♥にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　たまねぎ さやいんげん　もやし きゅうり　きりぼしだいこん	こめ　あぶら　しろごま こんにゃく　さとう じゃがいも
8	水	♥こがたアップルパン		♥イタリアンスパゲッティ こまつなとしらすぼしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	たまねぎ　にんじん　トマト エリンギ　パセリ　こまつな キャベツ　レモンかじゅう	こがたアップルパン スパゲッティ あぶら　さとう
9	木	むぎごはん		てまきごはん けんちんじる	ぎゅうにゅう　のり　とりにく まぐろフレーク とうふ　あぶらあげ	レモンかじゅう　きゅうり たまねぎ　にんじん ごぼう　ねぎ	こめ　むぎ マヨネーズ　あぶら こんにゃく　でんぷん
10	金	こくとうパン		♥たこボール ワンタンスープ	ぎゅうにゅう　たこ あおのり　とりにく こなかつお	にんじん　キャベツ　ねぎ たまねぎ　チンゲンさい もやし　ほししいたけ	こくとうパン こむぎこ　あぶら ワンタンかわ
13	月	ごはん		♥とりにくのハーブやき キャベツのゆかりあえ わかめスープ	ぎゅにゅう　とりにく とうふ　ベーコン わかめ	にんにく　キャベツ もやし　にんじん　たまねぎ とうもろこし　ねぎ	こめ
14	火	♥たこめし		♥ぶたじる ♥すのもの	ぎゅうにゅう　たこ　わかめ ぶたにく　ちゅうみそ あぶらあげ　しらすぼし	にんじん　キャベツ だいこん　ねぎ	こめ　あぶら　さとう さといも　でんぷん こんにゃく　はるさめ
15	水	せわりパン		ホットドッグ チンゲンサイのミルクスープ	ぎゅうにゅう　フランクフルト ぶたにく　なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ にんじん　とうもろこし チンゲンさい　しめじ	せわりパン じゃがいも　あぶら じょうしんこ
16	木	ごはん		さばのしょうがやき だいこんのあおなあえ みそしる	ぎゅうにゅう　さば あぶらあげ　とうふ ちゅうみそ　わかめ	だいこん　しめじ　ねぎ にんじん　たまねぎ	こめ
17	金	♥きなこパン		ビーフンスープ ♥フルーツポンチ	ぎゅうにゅう　きなこ ぶたにく	にんじん　たまねぎ　もやし にら　ほししいたけ みかん　パイン　もも	こがたふつうパン さとう　あぶら ビーフン
		しょくいくのひ　♡　「かんしゃ・かんしょく」のひ　（ざんさいゼロのとりくみ）					
21	火	ごはん		♥チキンカレー フレンチサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく まぐろフレーク	しょうが　にんじん　たまねぎ にんにく　キャベツ きゅうり　りんご	こめ　じょううしんこ あぶら　じゃがいも さとう　おいわいゼリー
22	水	そつぎょうしき					
23	木	ごはん		おやこに なのはなあえ	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　こうやどうふ かつおぶし	たまねぎ　にんじん ねぎ　なのはな キャベツ	こめ じゃがいも　あぶら さとう　しろごま
24	金	しょくパン		チリコンカンサンド やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく しろいんげんまめ	にんにく　たまねぎ パセリ　トマト にんじん　キャベツ	しょくパン　パンこ さとう　あぶら じゃがいも

♥のしるしは、６年生のリクエストメニューです。

毎月１９日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。