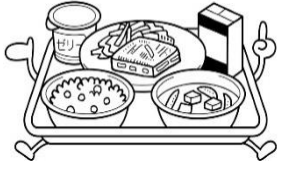


4がつのこんだてひょう

こんげつのもくひょう



給食がはじまります！



食事の準備と後かたづけをしょうずにしよう

- ・正しい食器の並べ方を知ろう。
- ・給食を楽しく食べるために、協力して準備や後かたづけをしよう。
- ・食事の準備や後かたづけを進んでしよう。



尾道市立向島中央小学校

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 <からだをつくる>	みどり <調子をよくする>	き <エネルギーになる>
6	木	ごはん 		じゃがいものそぼろに いりこだいす きよみ 	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かえりいりこ だいす	たまねぎ にんじん さやいんげん きよみ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう しろごま
7	金	こがた リッチパン 		にくうどん さわやかづけ 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ きざみこんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん レモンかじゅう	こがたリッチパン さとう うどん
10	月	ごはん 		チキンカレー だいこんサラダ おいわいゼリー 	ぎゅうにゅう とりにく だいす ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり りんご	こめ じゃがいも あぶら しょうしんこ さとう おいわいゼリー
11	火	ごはん 		そぼろごはん みそしる 	ぎゅうにゅう まぐろフレーク とうふ あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも
12	水	パンパン 		ポークビーンズ フレンチサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす まぐろフレーク	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パンパン じゃがいも あぶら さとう
13	木	むぎごはん 		とりのからあげ ゆでキャベツ とうふじる 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ	こめ むぎ あぶら でんぶん
14	金	こがた こくとうパン 		イタリアンスパゲッティ コールスローサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん パセリ エリンギ トマト キャベツ だいこん とうもろこし	こがたこくとうパン スパゲッティ あぶら さとう
17	月	だけのこ ごはん 		なめこのみそしる こまつなとキャベツのおかかあえ 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし ちゅうみそ	にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ なめこ キャベツ こまつな	こめ さといも さとう あぶら しろごま
18	火	ごはん 		さわらのてりやき だいこんのあおなあえ だいすのいそに 	ぎゅうにゅう さわら だいす あぶらあげ ひじき とりにく	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	こめ こんにゃく さとう あぶら
19	水	しょくパン 		キーマカレーサンド はるキャベツのスープ いちごゼリー 	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ パセリ	しょくパン あぶら パンこ じゃがいも いちごゼリー
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)							
20	木	ごはん 		おやこに きりぼしだいこんのすのもの 	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ こうやどうふ	たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう しろごま
21	金	あじつけパン 		ちくわのいしがきあげ ゆでキャベツ オニオンスープ 	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ エリンギ	あじつけパン こむぎこ あぶら しろごま ころごま マカロニ じゃがいも
24	月	むぎごはん 		あつあげのコロコロマーボー ひじきサラダ 	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あかみそ まぐろフレーク ひじき	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しろごま ごまあぶら
25	火	ごはん 		こいわしのからあげ キャベツのゆかりあえ わかたけじる 	ぎゅうにゅう こいわし わかめ とうふ	キャベツ えのきたけ だけのこ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ あぶら
26	水	よこわり まるパン 		ハンバーガー あいしょうじる 	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく しろみそ ちょうりょうぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	よこわりまるパン さとう じゃがいも こんにゃく あぶら
27	木	ごはん 		ぶたにくのしょうがいため もずくじる 	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とりにく とうふ	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう しろごま
28	金	こがた あじつけパン 		きつねうどん ナムル あじつけこざかな 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじつけこざかな	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	こがたあじつけパン うどん さとう しろごま ごまあぶら

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。

