



こんだてひょう



瀬戸田小学校
牛乳は毎日あります。

月	火	水	木	金
よくかんで食べていますか？			1	2
<p>右・左・右・左・・・と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。 あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。一口30回かんでから飲み込めるといいですね。 まずは自分が何回かんでいるか、確かめてみて、 30回より少ない人は5回ずつ増やしていきましょう。</p> 			<p>中華おこわ 豆腐チゲ 杏仁豆腐</p>	<p>小型パン ナポリタン フレンチサラダ</p>
5	6	7	8	9
<p>ごはん 厚揚げのカレー煮 切りほしだいこん 切干大根の中華和え</p>	<p>ごはん いわしのかば焼き 麩のすまし汁 節分豆</p> <p>節分献立</p>  	<p>とりにく 鶏肉のバターピラフ たまごのふわふわスープ 瀬戸田の柑橘</p> 	<p>ごはん 鯖のみそ焼き ニラともやしのごま酢和え 根菜汁</p> <p>6年1組で考えた献立</p> 	<p>チーズホットドッグ 白いんげん豆のスープ</p>
12	13	14	15	16
<p>振りかききゅうじつ 振替休日</p>	<p>さんまごはん 昆布入り酢のもの おおびら（瀬戸田の料理）</p> <p>かみかみデー</p> 	<p>こぎつね寿司 豆腐のすまし汁 フルーツカクテル</p>	<p>わかめごはん 焼きししゃも ほうれん草のごま和え のっぺい汁</p> 	<p>カレーライス りっちゃんサラダ</p>
19	20	21	22	23
<p>ごはん 親子煮 玄米サラダ</p> 	<p>きな粉揚げパン かぶのシチュー 甘夏サラダ</p>	<p>たこめし 煮じゃあ わけぎ入りおふわ</p> <p>6年2組で考えた献立</p>	<p>ごはん 焼きレモン餃子 切りほしだいこん 切干大根の酢のもの わかめと春雨のスープ</p>	<p>天皇誕生日</p>
26	27	28	29	8日と21日の献立は??
<p>ごはん 美酒鍋 いかと海藻の酢のもの 瀬戸田の柑橘</p>	<p>クロワッサン マーレードチキン おこめんサラダ ほっこり温まるコンソメスープ</p>	<p>ごはん 高野豆腐の煮物 わけぎのカリカリサラダ ひじきのり（一人一個）</p>	<p>ごはん 白身魚のフライ レモンタルタルがけ 大根のみそ汁</p>  	<p>6年生が、栄養のバランスや郷土料理などについて学びながら、献立を一生懸命考えてくれました！味わっていたきましょう。</p>