



# こんだてひょう

・ごはんは毎日提供されます。献立表にはおかげと汁物、3時のおやつを載せますので、ご了承ください。

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ・鶏の照り煮 ・チンゲン菜の胡麻和え ・じゃが芋金平 ・果物 ・野菜スープ	<b>2</b> ・ほっけの天ぷら ・ほうれん草と楓の ポン酢和え ・野菜の炒め物 ・大根の味噌汁	<b>3</b> ・焼肉丼 ・中華サラダ ・果物 ・若芽とコーンのスープ	<b>4</b> ・さばの竜田揚げ ・マカロニサラダ ・春雨の酢の物 ・果物 ・豆腐の味噌汁	<b>5</b> ・鶏肉の生姜焼き ・さつまいもの甘煮 ・野菜の塩昆布漬 ・果物 ・春雨スープ
	・フルーツゼリー	・バナナ	・パンせんべい	・スポンジケーキ	・ミニあんぱん
<b>7</b> ・卵丼 ・ジャーマンポテト ・果物 ・白菜のスープ	<b>8</b> ・あじのカレーフライ ・卵サラダ ・大根と鶏挽肉の煮物 ・果物 ・豆腐の味噌汁	<b>9</b> ・コロケ ・八宝菜 ・胡瓜の華風漬け ・果物 ・コーンスープ	<b>10</b> ・赤魚の生姜煮 ・スパゲティサラダ ・チンゲン菜の中華炒め ・果物 ・きのこの味噌汁	<b>11</b> ・天ぷらうどん ・蒸し肉焼売 ・キャベツのツナ和え ・果物	<b>12</b> ・さんまのみぞれ煮 ・小松菜ともやしの ポン酢和え ・じゃが芋の含め煮 ・高野豆腐の味噌汁
・ドーナツ	・プリン	・卵サンド	・ワッフル	・若芽おにぎり	・りんご
<b>14</b> ・カレーライス ・竹輪の磯部揚げ ・小松菜のなめ茸和え ・果物	<b>15</b> ・赤魚の揚げ煮 ・金平ごぼう ・ほうれん草のひたし ・果物 ・白菜の味噌汁	<b>16</b> ・手羽元の甘辛煮 ・ポテトサラダ ・ボイルブロッコリー ・果物 ・卵スープ	<b>17</b> ・ほっけの寒麹焼き ・焼きビーフン ・若芽の中華和え ・果物 ・豆腐の味噌汁	<b>18</b> ・スパゲティ ミートソース ・人参とコーンのグラッセ ・旨塩野菜ナムル ・オニオンスープ	<b>19</b> ・肉団子 ・春雨サラダ ・根菜煮 ・果物 ・大根の味噌汁
・ヨーグルト	・シューアイス	・コーンマヨトースト	・フライドポテト	・バナナ	・コーヒーパン
<b>21</b> ・白身魚の照り焼き ・切干大根の煮付 ・ほうれん草の ポン酢和え ・果物 ・豆腐の味噌汁	<b>22</b> ・ジャムロールパン ・マカロニグラタン ・野菜サラダ ・きのここと若布のスープ	<b>23</b> ・和風ハンバーグ ・刻みレタス ・炒り煮 ・果物 ・じゃが芋の味噌汁	<b>24</b> ・しょうゆラーメン ・ショウロンポー ・かみかみサラダ ・果物	<b>25</b> ・鶏のから揚げ ・ブロッコリーの ふわふわあんかけ ・コンソメバターポテト ・果物 ・中華スープ	<b>26</b> ・さばの西京焼き ・大根とレタスのツナ和え ・人参とハムのしりしり ・果物 ・白菜の味噌汁
・バームクーヘン	・フルーツヨーグルト	・フランクフルト	・プチマフィン	・ミニクリームパン	・スティックパン
<b>28</b> ・親子丼 ・かぼちゃのそぼろあん ・酢の物 ・澄まし汁	<b>29</b> 昭和の日 	<b>30</b> ・いかフライ ・じゃが芋のコンソメ煮 ・ひじきサラダ ・果物 ・キャベツと卵のスープ	※材料購入の都合により献立の変更がありますので、ご了承ください。  <p>ご進級おめでとうございます。            みんなが給食を食べる時間が待ちどおしいと言ってくれるように頑張りたいと思っていますので、一年間宜しくお願いします。</p>		
・りんご		・ブルーチェ			

## バランスの良い食事をしましょう (一汁一菜のおすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。病気を寄せ付けない健康な体づくりのためには、バランスの取れた食事を続けることが大切です。

健康な食生活の基本は「一汁三菜」から始めましょう。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



## 朝ごはんの大切さについて

朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があり、エネルギー代謝の活発化につながります。忙しいとおろそかになりがちな朝ごはんですが、この小さな習慣が、子どもたちの健康を改善し理想的な一日を過ごすためのカギになります。おすすめの朝ごはんメニューや朝ごはんに取り入れると良い食べ物

- ・ご飯またはおにぎり、パン等
- ・焼き魚や納豆、牛乳またはヨーグルト等
- ・サラダや果物等

