





ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質	給食のねらい
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
13 (火)	ちくせんに	じゃがいも・こんにゃく	とうもろこし・ちくわ	たけのこ・れんこん	609 23.7	よくかんで 食べよう
	こじる	あぶら・さとう	だいず・あぶらあげ・みそ	にんじん・ケルンピーズ		
	かつおぶしかけ	こま・さとう・みずあめ	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし	だいこん・にんじん・はねぎ		
	くだもの	こめ・むぎ		せとか		
14 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629 26.3	よくかんで 食べよう について知る (わかめ)
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	さばのカシ-あげ	あぶら・こむぎこ	さば			
	おかかあえ		かつおけずりぶし	ちやし・ほうれんそう		
15 (木)	だいこんとほくさいのわらうスープ		とうもろこし・わかめ	だいこん・ほくさい・にんじん	592 22.5	給食での1年間の ぶりかえってみよう
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・こまあぶら・さとう	ぶたにく	ほうれんそう		
	きゅうにゅう		きゅうにゅう			
	しゅうまい	でんぶん・さとう	ぶたにく・とりにく・たらすりみ・だいすのこな	たまねぎ		
16 (金)	ごぼうとしいたけのチャプチェ	はるさめ・こま	ぶたにく	たまねぎ・とうもろこし・ごぼう・しいたけ	754 25.9	卒業・進級お祝い の行事で 給食を味わおう
	コンタンスープ	さとう・こまあぶら		にら・にんじん・にんにく・ぶるね		
	むぎいりごはん	わんだんのかわ・こまあぶら		ほくさい・にんじん		
	きゅうにゅう	こめ・むぎ				
卒業おめでとう	ハンバーグの ハンジュドヒーウかけ (ハンバーグ)	さとう・パンこ	とりにく	たまねぎ		
	ハンバーグの ハンジュドヒーウかけ (ハンジュドヒーウソース)	ぶ・キャッサバでんぶん	ぶたにく	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・トマト		
	こぶさいも	じゃがいも		きゅうにゅう・こなチーズ		
	やさいスープ	あぶら		きゅうにゅう		
お祝いクレープ	さとう・こむぎこ	にゅうせいひん・たまご・ぶたせろチン		たまねぎ・キャベツ・ちやし・にんじん・パセリ		
	あぶら	あぶら・ベーキングパウダー	ヨーグルト・かんてん	いちご		
				ちもかじゅう		

今月は、12回の予定です。食材は、変更になることがあります。

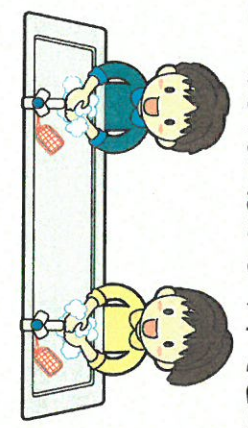
いねんかんのしよくせいいかつをふりかえってみましょう

こんねんどいねんかんのしよくせいいかつをふりかえって、できたものに○をつけましょう。みなさんはいくつできるようになりましたか？

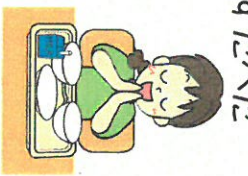
- ①まいあさ、あさごはんをたべた
- ②たべるまえにはかならずてをあらった
- ③たべものやつくってくれた人に、かんしやして、のこさずたべた



はい・いいえ



はい・いいえ



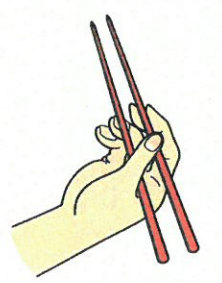
はい・いいえ

- ④おやつをたべるじかんやいようにきをつけた



はい・いいえ

- ⑤しよくせいのかたをまもった



はい・いいえ

- ⑥えいようのバランスをかんがえながらたべた



はい・いいえ