



日	曜日	パン ごはん	ふりかけ など	のみ もの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
3	水	ごはん			みそしる	とりごぼう ごはんのぐ	ぶどうまめ		旬の食品 さやいんげん
4	木	くろ パン			パスタスープ	さかなフライ	ラタトゥイユ		フランス 料理
5	金	ごはん			スーラータン	チンジャオロースー			チンジャオロー スーの名前由来
8	月	ごはん			みそしる	ひじきごはん のぐ	きびなごフライ (おもさでくぼる)		まごポイント 7
9	火	ごはん			にくじゃが	あまずあえ	だいずとじゃこ のいりに		よくかも 割れんじん
10	水	まる パン			ミネストローネ	ツナペースト		れいとう みかん	正しい 手洗い
11	木	はいが ごはん			にらたまスープ	サンマーどんのぐ			全学年 ごはん多め
12	金	はいが ごはん		ブルー はっこう乳	ベ이스ターズ せいせいりょうカレー	ごますあえ			全学年 ごはん多め
15	月	はいが ごはん			けんちんじる	ツナそぼろ	じゃがいもの いためもの		和食の だし
16	火	はいが パン			チリコンカン	やさいソテー		ミックス フルーツ	香辛料 の働き
17	水	ごはん	やきのり		ごじる	ぎゅうにくのごままぶし			みその 種類
18	木	くろ パン			マカロニの クリームに	ひじきサラダ 【ドレッシング】			カルシウム について
19	金	ごはん			すましじる	かつおの あんかけ	いそかあえ		和食の よさ
22	月	むぎ ごはん	なっとう 【たれ】		みそしる	ぶたにくとやさいの しょうがいため			納豆の 作り方
23	火	ごはん			たまごとマトの スープ	ジャガマーボー			旬の食品 トマト
24	水	ぶどう パン	チーズ		スパゲティ ナポリタン	フレンチサラダ 【ドレッシング】			ナポリタン の発祥
25	木	カレー ピラフ			クリームスープ			メロン	自校炊飯
26	金	ごはん			とうがんの すましじる	いわしのかばやき (1人2枚)	きゅうりの ばいにくあえ		梅干しの 栄養
29	月	はいが ごはん			はるさめスープ	ビビンバ 【にく】【ひじきのナムル】			全学年 ごはん多め
30	火	ロール パン			わかめスープ	かわりごもくまめ		オレンジ ゼリー	旬の食品 じゃがいも

☆給食目標:よくかんで食べよう

☆今月のはま菜ちゃん→ きゅうり、ズッキーニ、トマト、たまねぎ、長ねぎ(17日~)

