

10がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
1 金	はいがごはん	プルーンはっこうにゅう	ビーフカレー	ごまずあえ			
4 月	くろぱん		さけのクリームシチュー	ひじきサラダ		グレープゼリー	
5 火	むぎごはん		にざかな	ぶどうまめ	とんじる		
6 水	ごはん		ハンバーグわふうソース	きんぴら	みそしる		
7 木	ぶどうパン		こめこトマトシチュー	やさいソテー			
8 金	はいがごはん		おやこどんのぐ	みそしる		りんご	
11 月	ごはん		はるまき	タンタンスープ			
12 火	はいがごはん		ツナそばろ	おひたし	ごじる		
13 水	はいがしよくぱん		チリコンカーン	わかめサラダ		みかん	
14 木	ごはん		かつおのあんかけ	そくせきづけ	さつまじる		
15 金	ごはん		あきあじごはんのぐ	さつまいもとくりのあまに	すましじる		
18 月	ごはん		ぶたにくのごままぶし	とうにゅうみそしる			
19 火	むぎごはん		ちゅうかどんのぐ	ちゅうかあえ			
20 水	ごはん		ちくわのカレーあげ	いそかあえ	さわにわん		
21 木	チーズパン		きのこスパゲティ	キャベツサラダ		りんご	
22 金	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのもの	ごまじょうゆあえ	なっとう		
25 月	ごはん		ふくめに	おひたし	のりのつくだに		
26 月	まるパン		さつまいもコロッケ	たまごスープ			
27 火	むぎごはん		ひじきごはんのぐ	はたはたのからあげ	けんちんじる		
28 水	むぎごはん		まめじゃが	おひたし			
29 木	あげパン		やさいのスープに				

今月の目標

食べ物のはたらきについて知ろう

★『赤』のたべもののおもなはたらき★



「あかのたべもの」のおもなはたらき

『かみのけ』『ひふ』『きんにく』『ほね・は』などをつくります