



| 日曜  | こんだて<br>(牛乳は毎日つきます)                           | あか<br>血・肉・骨をつくる                             | き<br>熱や力のもとになる                  | みどり<br>からだの調子を整える                                  | その他<br>(調味料など)   |
|-----|---|---|---------------------------------|--|--|
| 24月 | なつやさいかレーライス<br>ささみとコーンのソテー<br>                | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ささみ                       | むぎごはん<br>あぶら                    | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>なす ピーマン とうもろこし<br>しょうが にんにく キャベツ | カレールウ カレー<br>ケチャップ しょうゆ<br>とんかつソース しお<br>ウスターソース<br>こしょう |
| 25火 | コッペパン<br>チキンとポテトのレモンふうみあげ<br>ハムとやさいのスープ       | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハム                        | コッペパン あぶら<br>かたくりこ さとう<br>じゃがいも | レモンじる キャベツ<br>たまねぎ にんじん<br>こまつな                    | す しょうゆ さとう<br>コンソメ こしょう                                  |
| 26水 | ごはん<br>ぶたにくとキャベツのしょうがいため<br>きりぼしだいこんとわかめのみそしる | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>わかめ あぶらあげ みそ<br>だしかつお こんぶ | ごはん<br>あぶら                      | キャベツ たまねぎ ねぎ<br>にんじん しょうが<br>きりぼしだいこん              | しょうゆ さけ<br>みりん   |
| 27木 | こくとうパン<br>とりにくとやさいのマスタードいため<br>ミネストローネ        | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン                      | こくとうパン<br>あぶら マカロニ<br>じゃがいも     | キャベツ たまねぎ にんじん<br>もやし にんにく<br>トマト パセリ              | マスタード しょうゆ<br>オイスターソース<br>さけ コンソメ<br>しお こしょう             |
| 28金 | プルコギどん<br>とうふとキャベツのスープ                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>とうふ                  | ごはん さとう<br>ごまあぶら ごま<br>かたくりこ    | にんにく たまねぎ<br>にんじん えのきたけ<br>ピーマン キャベツ               | しょうゆ<br>さけ みりん<br>とりがらだし<br>ちゅうかだし                       |
| 31月 | ごはん<br>とりにくとあつあげのみそいため<br>みずなのすましじる           | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ みそ わかめ<br>だしかつお こんぶ     | ごはん<br>あぶら<br>さとう               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>さやいんげん ほししいたけ<br>みずな えのきたけ       | さけ しょうゆ<br>みりん   |

\* 献立内容は、物資の配達の関係、警報等で変更する場合があります。青文字は綾部産の食材です。

2学期の給食が始まる前に、もう一度確認しましょう!

ぶくろ なかみ  
コップ袋の中身  
チェック表

- 給食用ハンカチ
- はし
- マスク
- コップ
- はブラシ
- はみがきこ (必要な人)

給食当番の身支度

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 石けんを使って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。