

がつ こんだてよていひょう 4月 献立予定表



あやべしりつあやべしやうがっこう
綾部市立綾部小学校

日	曜	献立名 (牛乳は毎日出ます)	赤	黄	緑
			体をつくる	エネルギーをつくる	体の調子を整える
12	火	チキンカレー フレンチサラダ お祝いデザート	牛乳 とりもも肉 ツナ	ごはん ジャがいも 油 さとう お祝いデザート	玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし すりおろしりんご
13	水	わかめごはん 鯖の香味あげ 貝だくさんみそ汁	牛乳 鯖 あおりの 油あげ みそ 煮干	わかめごはん 小麦粉 ごま 油	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん ぶなしめじ
14	木	味付けパン ぶた肉とチンゲン菜の中華いため 肉団子と春雨のスープ	牛乳 ぶたもも肉 厚あげ 肉団子	味付けパン 春雨 油 さとう	キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ なら しょうが
15	金	麦ごはん マーボーにら豆腐 ほうれん草のナムル	牛乳 ぶたひき肉 豆腐 赤みそ	麦ごはん ごま油 さとう かたくり粉 ごま	キャベツ にんじん なら 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし しょうが にんにく
18	月	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え	牛乳 ぶた肉 わかめ 煮干	ごはん ジャがいも 油 さとう ごま	玉ねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ きゅうり こんにゃく
19	火	小型パン 春キャベツうどん 切干大根のツナ和え	牛乳 とりもも肉 油あげ ツナ 煮干	小型パン うどん ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ 干しいたけ 切干大根 水菜 きゅうり
20	水	ごはん 高野豆腐のたまごとじ おかか和え	牛乳 高野豆腐 たまご とりむね肉 煮干 かつおぶし	ごはん ジャがいも さとう	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ 水菜
21	木	黒糖パン ハンバーグ 玉ねぎソースがけ とり肉とキャベツの洋風煮	牛乳 ハンバーグ とりもも肉	黒糖パン ジャがいも 油	玉ねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ とうもろこし パセリ
22	金	ごはん 鯖のみそ煮 しそ和え 五目汁	牛乳 鯖 みそ 豆腐 煮干	ごはん さとう	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 しょうが
25	月	ごはん とり肉のからあげ にらともやしのいため物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とりもも肉 ぶたもも肉 油あげ みそ 煮干	ごはん かたくり粉 小麦粉 油	キャベツ にんじん もやし なら 玉ねぎ 葉ねぎ しょうが
26	火	コッペパン ポークビーンズ みかんサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉	コッペパン 油 ジャがいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり みかん
27	水	肉みそひじき丼 たけのこのすまし汁	牛乳 とりひき肉 みそ ひじき とりむね肉 こんぶ 蒸しかまぼこ かつおぶし	麦ごはん 油 さとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん たけのこ 白菜 えのきだけ 葉ねぎ
28	木	国産小麦パン ホキのオニオンガーリック ベーコンとチンゲン菜のスープ	牛乳 ホキ ベーコン	国産小麦パン かたくり粉 油 さとう	玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん にんにく しょうが
29	金	昭和の日			

*献立は変更になることがあります。*下線は食器をティッシュでふく日です。*は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

苦手なもの、食べたことのないものも、一口は食べてみましょう!



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。