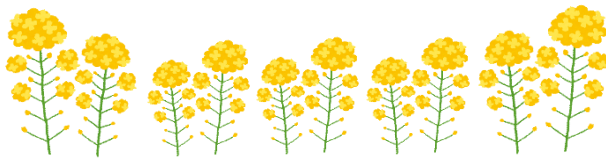


がつ こんだてよていひょう 4月 献立予定表



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 じゃがいも 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	げつ	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 じゃがいも 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 じゃがいも 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 じゃがいも 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	げつ	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 じゃがいも	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。 *水菜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。