



日	曜	献立名 (牛乳は毎日出ます)	赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
			からだ 体をつくる	ちから 力のもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
12	金	チキンカレー キャベツとコーンのソテー お祝いデザート	とりもも肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	麦ごはん ジャガイモ 油 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 りんご キャベツ とうもろこし	
15	月	ごはん ぶた肉と厚あげのうま煮 塩こんぶいため	ぶた肉 厚あげ さつまあげ 煮干 塩こんぶ 牛乳	ごはん ジャガイモ 油 さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こんにゃく	
16	火	小型パン 焼きビーフン 切干大根のツナマヨネーズサラダ	ぶた肉 ツナ 牛乳	小型パン ビーフン 油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 切干大根	
17	水	ごはん 鯖のみそ煮 五目汁	鯖 みそ 豆腐 煮干 牛乳	ごはん さとう	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	
18	木	味付けパン ウインナーとジャガイモのトマト煮こみ フレンチサラダ	ウインナー とりもも肉 牛乳	味付けパン ジャガイモ 油 さとう	トマト 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	
19	金	ごはん とり肉と野菜のしょうがいため さつま汁	とりもも肉 さつまあげ 油あげ みそ 煮干 牛乳	ごはん さとう 油	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが 大根 葉ねぎ	
20	土	トントン丼 豆腐のみそ汁	ぶた肉 豆腐 わかめ 油あげ 煮干 みそ 牛乳	ごはん 油 さとう	玉ねぎ にんじん えのきたけ さいいんげん キャベツ こんにゃく	
22	月	ふりかえ休業日				
23	火	コッペパン カレービーンズ みかんサラダ	大豆 ぶた肉 牛乳	コッペパン ジャガイモ 油	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	
24	水	中華丼 わかめスープ	ぶた肉 かまぼこ わかめ 豆腐 とりひき肉 牛乳	ごはん かたくり粉 油 ごま油 ごま	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ しょうが	
25	木	黒糖パン ホキのフライ(ソース) ベーコンと小松菜のスープ	ベーコン ホキのフライ 牛乳	黒糖パン 油	小松菜 玉ねぎ キャベツ にんじん	
26	金	肉みそひじきそばろごはん 厚あげのおつゆ	ぶたひき肉 とりひき肉 ひじき みそ 厚あげ 煮干 牛乳	麦ごはん 油 さとう	玉ねぎ にんじん しょうが さいいんげん キャベツ 葉ねぎ	
29	月	昭和の日				
30	火	コッペパン ぶた肉のケチャップいため 春野菜のスープ煮	ぶた肉 とりもも肉 牛乳	コッペパン 油 さとう かたくり粉 ジャガイモ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ	

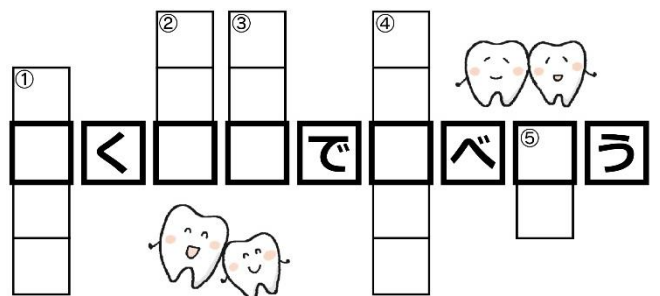
*物資の都合等によりこんだてを変更することがあります。 *は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に 持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで 食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話は やめよう</p>	<p>よくかんで楽しく 食べよう</p>

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 金曜日の次は?
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかたついで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。