

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
2	月	麦ごはん	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁	オレンジゼリー ビスケット 豆乳 昆布	牛乳 バナナ		豚肉・豆腐・米みそ わかめ・豆乳・昆布	麦ごはん・ごま油 ビスケット	人参・玉ねぎ・たけのこ えのき・生姜・にんにく アスパラ・しめじ・みかん缶
6	金	麦ごはん	ローストチキン 人参のグラッセ レタス 中華スープ	そらまめ せんべい スキムミルク いりこ	牛乳 りんご		鶏肉・ハム・卵 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・バター せんべい	人参・玉ねぎ・たけのこ 小松菜・そらまめ・レタス
7	土	☆彡	親子うどん オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		鶏肉・卵・かまぼこ 牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・青葱 オレンジ
9	月	十穀米	カレー煮 人参のコールスロー風	みそ万十 スキムミルク 昆布	牛乳 キウイ		牛肉・ツナ缶・米みそ 小豆・豆乳 スキムミルク・昆布	十穀米・じゃが芋	人参・玉ねぎ・さやいんげん コーン缶・黄ピーマン
10	火	麦ごはん	チキンクリームシチュー トマト 切干大根のみそマヨネーズ和え	レーズンスコーン スキムミルク いりこ	牛乳 りんご		鶏肉・米みそ・卵 牛乳・スキムミルク いりこ	麦ごはん・マーガリン じゃが芋・マヨネーズ すりごま・バター	人参・玉ねぎ・トマト グリーンピース・切干大根 きゅうり・干ぶどう
11	水	十穀米	いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	ナポリタン	牛乳 オレンジ		白身魚・鶏肉・豚肉 粉チーズ	十穀米・じゃが芋 スパゲティ	人参・玉ねぎ・トマト エリンギ・アスパラ・生姜 小松菜・ピーマン・にんにく
12	木	麦ごはん	うま煮 レモン酢和え	パイナップルケーキ スキムミルク いりこ	牛乳 キウイ	みそ汁	鶏肉・厚揚げ・しらす 米みそ・卵・牛乳 スキムミルク・いりこ	麦ごはん・マーガリン じゃが芋・しらたき	人参・玉ねぎ・さやいんげん レモン汁・きゅうり・かぼちゃ 青葱・みかん缶・パイン缶
13	金	十穀米	魚のトマトソース焼き レタス キャベツとベーコンのスープ	黒糖ゼリー クラッカー スキムミルク 昆布	牛乳 メロン		白身魚・ベーコン きな粉・スキムミルク 昆布	十穀米・クラッカー	人参・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・パセリ・生姜
14	土	☆彡	ちゃんぽん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		豚肉・かまぼこ・牛乳	中華麺・ごま油 パン	人参・玉ねぎ・青葱 もやし・キャベツ・生姜 干し椎茸・バナナ
17	火	十穀米	高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	フルーツ豆乳かん	牛乳 キウイ	清汁	鶏肉・かまぼこ・高野豆腐 わかめ・卵・豆乳	十穀米・すりごま ごま油	人参・玉ねぎ・えのき・グリーンピース きゅうり・青葱・干し椎茸 メロン・バナナ・パイン缶・みかん缶
18	水	麦ごはん	魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	ベジタクッキー スキムミルク いりこ	牛乳 オレンジ		白身魚・卵・厚揚げ 米みそ スキムミルク・いりこ	麦ごはん・バター	人参・玉ねぎ・キャベツ トマト・パセリ
19	木	十穀米	豆腐のハンバーグ サラダ菜 ポテトミルクスープ	カレーサンド 飲むヨーグルト	牛乳 メロン		牛ミンチ・豚ミンチ・卵 豆腐・米みそ 飲むヨーグルト	十穀米・ごま油 じゃが芋・食パン	人参・玉ねぎ・サラダ菜 パセリ

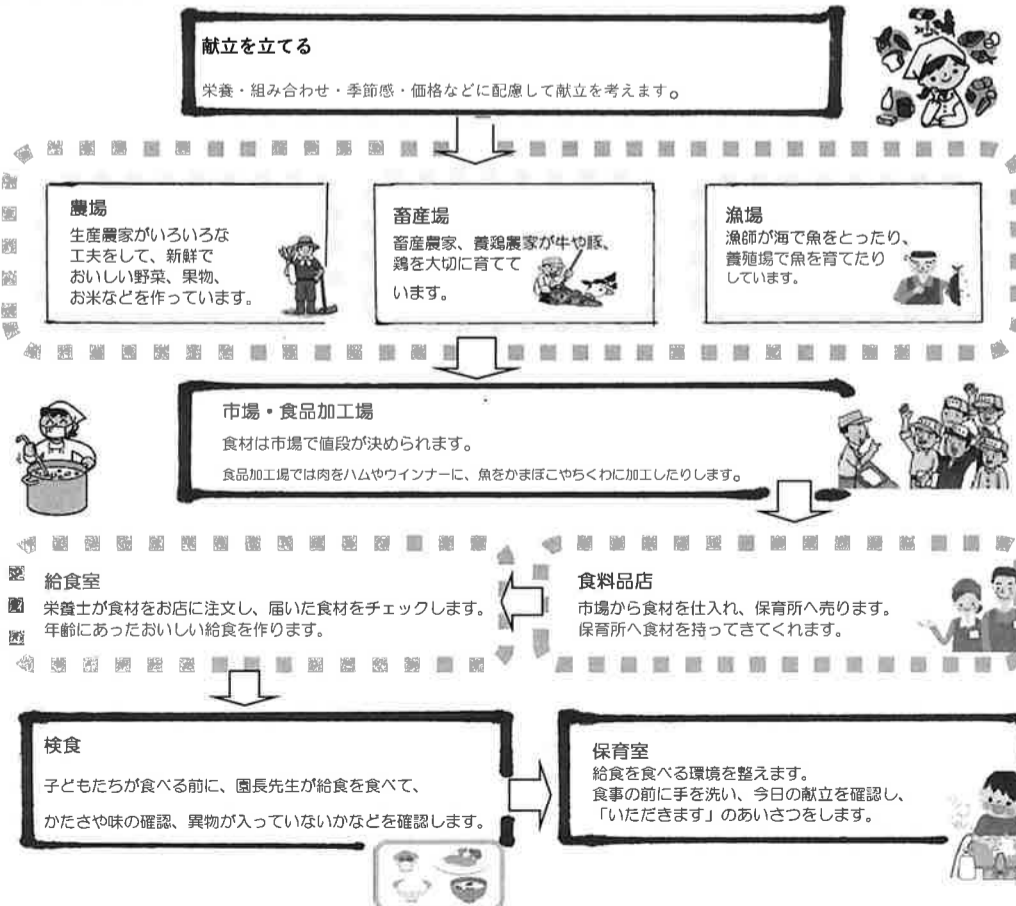
誕生会

25	木	ツナ ピラフ	鶏のから揚げ コーンスープ メロン	フレンチサラダ 米粉の黒糖蒸しパン 豆乳 昆布	チーズ		25	木	誕生会
----	---	-----------	-------------------------	-------------------------------	-----	--	----	---	-----

行事

(給食だより) 給食ができるまで

給食ができるまでには、多くの人に関わっています。
 今月は、給食ができるまでの流れについて紹介します。



農林漁業体験をしてみよう

農林漁業体験(田植え・種まき、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話など)は、日々の食事が農林漁業者など食に関わる多くの人たちや自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。
 農林漁業体験をすることで、食べ物を大切に作る意識や食べ物への関心をもつことが期待されます。
 幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活にいい影響を与えることが報告されています。
 親子で農林漁業体験に取り組んでみませんか?

