

季節の変わり目で寒暖差もあり体調が崩れてくる時期です。はじめじめと湿度が上がってくるので食中毒には十分に気を付けながら給食作りをしています。

こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体調を維持しましょう。



朝は、みそ汁からスタート

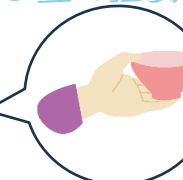
～朝ごはんを食べよう～

～パン派の方も、プラスみそ汁を～
みそ汁を食べると、こんな効果があります！

- ・身体が温まる
- ・血行が良くなる
- ・内臓が活発になる
- ・睡眠の質向上
- ・腸内環境を整え便秘解消

みそは栄養が豊富でビタミンやミネラルも摂取できます。子どもだけではなく、大人もうれしいダイエット、美肌効果が期待されます！

ちゅういっぶ組の給食



スプーンは人差し指、親指で握み鉛筆のように持ちます。

お茶碗やお皿は、下から手を添え親指で支えてしっかりと持ちます。



にち	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1	2 スイートカレーライス(乳) 福神漬け アスパラとちくわのサラダ(卵) コンソメスープ ヨーグルト・サラダせんべい	3 コーンコロッケ(小麦・卵) 花野菜とツナのごまサラダ 白菜のみそ汁 ハニービスケット・牛乳	4 ほっけの塩こうじ焼き フロッキーのごま酢和え みそけんちん かみかみ小魚・牛乳	5 なかよし卵(卵) さきいかの酢の物 板麩汁(小麦) バナナマフィン・牛乳	6 酢鶏 マカロニサラダ(卵・小麦) わかめスープ するめ・牛乳	7 ひじきごはん ほうれん草とコーンのごま和え ホタテのみそ汁(貝) ココナッツサツレ・牛乳
8	9 くらしい丼(卵) 小松菜の磯辺和え 大根汁 バナナヨーグルト	10 アスパラウィンナーオムレツ(卵) ひじきサラダ 厚揚げのみそ汁 おからドーナツ・牛乳	11 おにぎりデー 鶏ごぼうパスタ(小麦) スナッフえんどうのサラダ せんべいのみみ・牛乳	12 ぎょうざ(小麦) ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ じゃがいも・牛乳	13 さんまの梅煮 切り干し大根炒め 根菜汁 かえるさんのクリームパン・牛乳	14 コーンピザトースト(小麦・乳) コールスローサラダ(卵) クラムチャウダー(エビ・貝・乳) かっぱえびせん・牛乳
15	16 ハヤシライス(乳) らっきょうサラダ たまごスープ(卵) するめ・牛乳	17 肉じゃが わかめともやしの酢の物 あさりのみそ汁(貝) あじさいゼリー	18 たら彩りあんかけ ほうれん草のなめ茸和え さつま汁 ウィンナーロール・牛乳	19 しらすの卵焼き(卵) しそ昆布 野菜のごま和え ふのり汁 ヨーグルト・星食べよ	20 かたつむりハンバーグ(卵) ポテチーサラダ フルーチェ(乳) ケーキ・牛乳	21 カレーピラフ(卵) ビタミンサラダ オニオンスープ ポテトチップス・牛乳
22	23 マーボウ豆腐丼 もやしとわかめの中華和え 春雨スープ かたつむりロール・牛乳	24 レンコンの鶏つくね(卵) サラダ 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁 和風ピザトースト・牛乳	25 おにぎりデー ざる中華(小麦・卵) ニラカニカマ千切ミ(小麦) せんべいのみみ・牛乳	26 卵焼き(小麦) カツ納豆 ほうれん草のおひたし なめこ汁 カルシウムおにぎり	27 ししゃもの春巻き(小麦・乳) 五目煮 豆腐汁 アスパラとかぼちゃのスープ	28 和風ピタパン(小麦) スマイルポテト きゃべつスープ サラダフルーツ・牛乳
29	30 馬肉汁 春雨の酢の物 なんぼんみそ ごませんべい・牛乳					

アレルギー表示
卵…卵・マヨネーズ・練り物製品など
小麦…麺類・パン類など バナナ…フルーツ類
乳…牛乳・チーズ・ヨーグルトなど
貝・えび・かに…貝類・甲殻類など
アレルギー対応をしています。アレルギーのある方は担任の先生にご相談ください。