

4がつのこんだて



日 にち	こんだてめい	からだ しょくひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょくひん (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	しめじ	5群	6群
10 日 (金)	〈はなみこんだて〉 さくらずし ぎゅうにゅう いかのてんぷら ゆかりあえ はなふのすましじる いちご	たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな あかしそ ねぎ	しいたけ キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しめじ いちご	ごはん くろまい さとう こむぎこ ふ	あぶら
13 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずとごぼうのミンチカツ じゃこあえ あつあげのみそ	だいず とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし しめじ	ごはん むぎ パンこ じゃがいも	あぶら
14 日 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき アスパラとまめのサラダ ミネストローネ	さけ だいず きんときまめ しろいげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト パセリ	キャベツ えだまめ たまねぎ エリンギ	こくとうパン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ あぶら
15 日 (水)	〈にゅうがくおいわいこんだて〉 せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ やさいのあおじそあえ とうふのすましじる にゅうがくおいわいデザート	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	あすっこ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん もちごめ あずき こむぎこ かたくりこ おいわいデザート	ごま あぶら
16 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ プルコギ ナムル わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にら ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし キャベツ たけのこ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま
17 日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう やしししゃも こんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	こまつな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ こんにやく	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら
20 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき なっとうサラダ わかたけ	とりにく なっとう ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ	マヨネーズ
21 日 (火)	あげパン(まっちゃきなこあじ) ぎゅうにゅう ガーリックソテー ワンタンスープ	きなこ やきぶた ワンタン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ まっちゃ	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく もやし	パン さとう かたくりこ	あぶら
22 日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき きんぴら なめこのみそ オレンジ	さわら さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	ごぼう れんこん こんにやく しいたけ なめこ たまねぎ オレンジ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら

安来市立布部小学校

日 にち	こんだてめい	からだ しょくひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょくひん (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
23 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ いろどりサラダ もずくのすましじる	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう もずく チーズ	ピーマン アスパラガス にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ	ごはん むぎ パンこ	あぶら
24 日 (金)	ポークカレー ぎゅうにゅう いりこ ふくじんづけあえ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ みかん パイン もも	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら
27 日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのいそあげ おひたし さんさいのみそ	いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ わらび えのきたけ たけのこ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら
28 日 (火)	アーモンドトースト ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ あさりチャウダー	ハム かつおぶし あさり	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	マーガリン アーモンド あぶら バター
30 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくはるまき ちゅうかすのもの マーボーどうふ	ぶたにく ツナ とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	ごはん むぎ こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら



にゅうがく・しんきゅう
入学・進級 おめでとうございます!



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

 口に食べ物が入ったままおしゃべりする	 がちやがちやと食器の音を立てる	 ひじをついて食べる
 まわりの人とみざける	 食事中に席を立つ	 食事中にふざけくさい話をする

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

