

# 4がつのこんだて



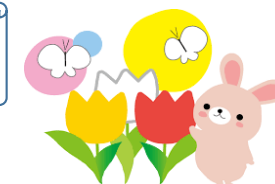
日 (曜)	こんだてめい	からだ しょくひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10 (水)	<はなみこんだて> さくらずし ぎゅうにゅう さわらのてりやき ゆかりあえ ゆばのすましじる いちご	こうやどうふ たまご さわら ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ こまつな あかしそ ねぎ	しいたけ かんびょう キャベツ もやし たけのこ しめじ たまねぎ いちご	ごはん くろまい さとう	
11 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ じゃこあえ さんさいのみそしる	ぎゅうにく とりにく ぶたにく あぶらあげ 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	たまねぎ だいこん キャベツ わらび えのき たけのこ	ごはん むぎ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	
12 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのレモンふうみあげ あすっこのあえもの こんさいじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	あすっこ にんじん こまつな	レモン キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら
15 (月)	<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 はなふのすましじる にゅうがくおいわいデザート	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん もちごめ あずき こむぎこ かたくりこ ふ おいわいデザート	ごま あぶら
16 (火)	ココアトースト ぎゅうにゅう アスパラとひよこまめのサラダ クリームシチュー	ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら バター
17 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ チンジャオロース ナムル あさりのスープ	ぎゅうにく ハム あさり とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	たけのこ しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら
18 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき こんぶあえ にくじゃが	さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう 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	マヨネーズ あぶら
19 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまじょうゆあげ あまずあえ なめこのみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし なめこ たまねぎ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま
22 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのこうみやき アーモンドあえ わかたけじる オレンジ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし たけのこ たまねぎ しめじ オレンジ	ごはん むぎ	アーモンド

# 安来市立布部小学校

日 (曜)	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 (火)	ごもくラーメン ぎゅうにゅう パリパリはるまき はるさめのすのもの	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし きくらげ たけのこ たまねぎ きゅうり	ラーメン かたくりこ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら
24 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのバジルやき なっとうあえ じゃがいものみそしる	あじ なっとう かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	バジル ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし うめぼし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら
25 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう えだまめがんも ごぼうサラダ もずくのかきたまじる ロールケーキ	がんもどき ツナ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ さとう ロールケーキ	マヨネーズ
26 (金)	ハヤシライス ぎゅうにゅう うのはなコロッケ ふくじんづけあえ あおりんごゼリー	ぎゅうにく おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ にんにく ごぼう キャベツ きゅうり ふくじんづけ	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あおりんごゼリー	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!



**給食の約束**  
みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

いただきます

姿勢を正しく、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

**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

