

# 4がつのこんだて



日 ち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょうひん (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	たまご いか あさり とりにく	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 しめじ	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 いりこ プルコギ ナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	ねぎ にら ほうれんそ う にんじん みずな	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし キャベツ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま
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 ハム	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 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)	〈にゅうがくおいおいこんだて〉 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 にゅうがくおいおいデザート	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	なばな 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 おいおいデザート	ごま あぶら
16 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう やししやも こんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しやも 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
17 日 (金)	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	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
18 日 (土)	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 あつあげのみそしる	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
21 日 (火)	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう ガーリックソテー とりだんごのスープ	きなこ ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく だいこん	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 なめこのみそしる	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	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら

## 安来市立比田小学校

日 ち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしとの しょうひん (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 とりにくのこうみやき なっとうサラダ わかたけじる	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
24 日 (金)	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ ふくじんづけあえ レモンゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いりこ	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	ごはん むぎ じゃがいも レモンゼリー	あぶら
27 日 (月)	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 マーボー豆腐	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
28 日 (火)	しょくパン チョコクリーム 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 チョコクリーム	あぶら
30 日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのいそあげ おひたし だいこんとあぶらあげのみそしる	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 だいこん	ごはん むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	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!



今月の比田の野菜等 : ほうれんそう こまつな みずな なばな ねぎ キャベツ だいこん

**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	 がちゃがちゃと食器の音を立てる	 ひじをついて食べる
 まわりの人とみぞける	 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

