

1がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしとどの 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) しょうひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12日(水)	<しょうがつこんだて> くろまめごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうはくなます しらたまぞうに ぼんかん	ぶり くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	だいこん はくさい しいたけ ぼんかん	むぎごはん さとう しらたまだんご	ごま
13日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あげギョーザ ちゅうかサラダ はっぼうさい	ぶたにく かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ ねぎ にら	キャベツ はくさい もやし きくらげ たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら
14日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのしょうがやき なっとうあえ だいこんのみそしる	ぶたにく なっとう かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ しめじ しろねぎ うめぼし	むぎごはん さとう		
17日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ あまずあえ すきやきに	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう きびなご	ねぎ こまつな にんじん しゅんぎく	キャベツ だいこん はくさい しらたき しろねぎ ごぼう もやし	むぎごはん さとう こむぎこ	あぶら
18日(火)	ピザトースト ぎゅうにゅう ひじきのサラダ ポトフ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ピーマン にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ はくさい しめじ	しょうパン さとう じゃがいも	マーガリン マヨネーズ
19日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのごまじょうゆあげ ゆかりあえ かすじる	さごし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ あかしそ	はくさい かぶ	むぎごはん こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま
20日(木)	ドライカレー ぎゅうにゅう いりこ やさいサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん みずな こまつな	にんにく エリンギ しょうが たまねぎ キャベツ みかん パイン もも	むぎごはん だんご さとう	あぶら
21日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ きんぴられんこん すいとんじる	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	にんにく しょうが れんこん こんにやく たまねぎ はくさい	むぎごはん かたくりこ さとう すいとん	あぶら ごま

日にち	こんだてめい	からだ しょうひん (体をつくる食品)		からだちょうしとどの 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) しょうひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
22日(土)	もずくどん ぎゅうにゅう いりこ アーモンドあえ あさりのすましじる ワインゼリー	ぶたにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう もずく いりこ	にんじん いんげん こまつな ねぎ	とうもろこし しょうが はくさい たまねぎ しめじ	むぎごはん さとう ワインゼリー	あぶら アーモンド ナタデココ
25日(火)	セルフメンチカツバーガー まるパン メンチカツ ぎゅうにゅう ポイルやさい ふゆやさいのポタージュ	ウインナー だいち とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ みずな	キャベツ かぶ はくさい たまねぎ ごぼう	まるパン パンこ さといも こむぎこ	あぶら マーガリン
26日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ブロッコリーのごまあえ とうふのすましじる	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう	ごま
27日(木)	<こくさいこうりゅうこんだて> ビビンバどんぶり ぎゅうにゅう かんこくふうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにく はんぺん たまご みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし にんにく たけのこ わらび えのきたけ だいこん キャベツ たまねぎ きくらげ	むぎごはん さとう はるさめ	あぶら ごま
28日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ふくじんづけあえ しろかぶのみそしる ヨーグルト	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	キャベツ レモン たまねぎ ごぼう ふくじんづけ しろかぶ	むぎごはん	
30日(月)	<やすぎこんだて> あかがいごはん ぎゅうにゅう どじょうのからあげ えだまめのサラダ のっぺいじる	あかがい あぶらあげ	ぎゅうにゅう どじょう	にんじん しゅんぎく	ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ だいこん こんにやく	むぎごはん こむぎこ さといも かたくりこ	あぶら マヨネーズ

今月の比田の野菜等 : はくさい しゅんぎく キャベツ こまつな チンゲンサイ にんにく ほうれんそう みずな しろかぶ だいこん

苦手なものにも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

