

月	火	水	木	金	
<p>ごにゅうがく・ごしんきゅう おめでとうございます！</p> <p>新学期がスタートし、希望に胸をふくらませていることと思います。みなさんが健康で、元気に学校生活を送ることができるよう、給食センターでは、安心安全でおいしい給食を心をこめてつくります。</p> 		<p>きゅうしょくのまえは 手をきれいにあらいましょう！</p>   <p>あらいおわったら きれいなハンカチで手をふこう！</p>		7	<p>入学式・始業式</p> 
<p>10 キャベツとほうれん草の おかかあえ</p>  <p>お祝い いちごゼリー</p> <p>さわらの西京焼き</p>  <p>なめし</p>  <p>花かまぼこの すましじる</p> <p>祝 入学・進級お祝い献立</p> <p>新しい学年、クラスでの生活が始まりました。給食もきょうから始まりです。入学・進級お祝いメニューです。</p>	<p>11 こぶきいも</p>  <p>焼きハンバーグ ケチャップソースかけ</p>  <p>丸パン</p>  <p>ABCスープ</p>  <p>給食前の手洗いはしっかりできていますか？パンは、手で持って食べるので、特に洗いにくいところをこまめに洗ってあげましょう。</p>	<p>12 かいそうサラダ 青じそドレッシング</p>  <p>ごぼうのあまがらめ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ポークカレー</p>  <p>給食のカレールーは手作りです。ルーは約1時間かけてじっくりと炒めてつくっています。味わって食べてくださいね。</p>	<p>13 ひじきの五目煮</p>  <p>さばの塩焼き</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>合わせみそしる</p>  <p>机の上に並んでいる食器を見てみましょう。ごはんは左手前、汁物は右手前、おかずの皿は奥側にあります。</p>	<p>14 テンゲンサイのごまあえ</p>  <p>春巻き</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ちゅうかはんの具</p>  <p>牛乳には、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたっぷり入っています。しっかりとみましょ。</p>	
<p>17 こまつなのおかかあえ</p>  <p>キャベツメンチカツ</p>  <p>五目ごはん</p>  <p>とうふとわかめの すましじる</p>  <p>きゅうしょくとうばんはともたせつなしごとのす。白衣・ぼうし・マスクをしっかりとつけ、衛生に気を付け配ぜんしませよう。</p>	<p>18 ごぼうのサラダ</p>  <p>さけのバジル焼き</p>  <p>米粉食パン</p>  <p>いちごジャム</p>  <p>ジュリエンスープ</p>  <p>8のつく日はかみかみメニューの日です。よくかんで食べるとよいことがたくさんあります。きょうのかみかみメニューは「ごぼうのサラダ」です。</p>	<p>19 切り干しだいこんの いそあえ</p>  <p>あつあげのきのめみそかけ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ゆばのすましじる</p>  <p>★ 食育の日</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。今年度も食育の日には岐阜県産の食材を取り入れ、紹介していきます。</p>	<p>20 キャベツの 塩こんぶあえ</p>  <p>ちくわのいそべあげ(小2中3)</p>  <p>一食うどん</p>  <p>けんちんうどんのしる</p>  <p>ごはんやパン、めんなどの主食は体を動かしたり、脳を働かせたりするエネルギー源となります。しっかりと食べましょ。</p>	<p>21 じゃがいものきんぴら</p>  <p>てりやきチキン</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>たけのこのみそしる</p>  <p>はしを正しく持つと、食べ物を小さく切ったり、うまくつまんだりすることができます。食べる時の姿勢もよくなりますよ。</p>	
<p>24 もやしのごまあえ</p>  <p>とりにくのからあげ ねぎソースかけ(2)</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>具たくさんみそしる</p>  <p>食べ物にはそれぞれ違う栄養素がふくまれています。バランスよくいろいろなものを食べることでみなさんが健康に成長することができます。</p>	<p>25 シャキシャキポテトサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ</p>  <p>ホキのトマトチーズ焼き</p>  <p>黒パン</p>  <p>はるやさいのスープ</p>  <p>春やさいのスープにはアスパラガスがはいっています。アスパラガスには体のつかれをとる、スタミナをつける栄養素がたっぷり入っています。</p>	<p>26 キャベツのかおりあえ</p>  <p>きびなごフライ(小2中3)</p>  <p>たけのこごはん</p>  <p>糸かまぼこの すましじる</p>  <p>きょうは春に美味しいたけのこを使ったごはんです。春の味を味わいませよう。</p>	<p>27 キャベツとアスパラの おかかあえ</p>  <p>ぶたにくのあんからめ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>かきたまじる</p>  <p>春に出回るキャベツは葉がやわらかく、甘みがつよいことがとくちょうです。キャベツにはおなかによい「キャベジン」が多く含まれています。</p>	<p>28 肉じゃが</p>  <p>みしょうかん</p>  <p>いかのこうみ焼き</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>とうふとだいこんの すましじる</p>  <p>きょうの果物は、みしょうかんです。みしょうかんは和製グレープフルーツともいわれています。さわやかな香りがします。</p>	

きゅうしょく やくそく
給食のしくみや約束をおぼえよう！

食事の手洗いを
忘れずに！

みじたくをととのえ、
協力して配ぜんしよう。

こころをこめて食事
のあいさつをしよう。

背すじをのばして
しせいよく食べよう。

よくかんで
味わって食べよう。

