



月	火	水	木	金
<p>1 キャベツのゆかり和え</p> <p>白身魚のお茶フライ きんしたまご きざみのり</p> <p>ちらしずし すまし汁</p> <p>1日3食食べていますか。自分の食生活を見直してみましょう。</p>	<p>2 アスパラとコーンのソテー</p> <p>りんごジャム ささみのレモン煮</p> <p>米粉食パン ミネストローネスープ</p> <p>今がおいしいアスパラガスには体のつかれをとり、スタミナをつける栄養素が入っています。</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>
<p>きれいに手を洗おう!!</p> <p>石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!</p>				
<p>8 さっぱりきんぴら</p> <p>かつおの更紗揚げ</p> <p>麦ごはん たまふのすまし汁</p> <p>今の時期はさっぱりとした味わいの初がつおがとれる時期です。</p>	<p>9 ほうれん草ときのこのソテー</p> <p>きなこパン 肉団子のスープ煮</p> <p>かみかみメニューの日です。よくかむことで、口の中でだ液が出て、むし歯を予防してくれます。</p>	<p>10 ビビンバの具(ナムル)</p> <p>甘夏ゼリー ビビンバの具(肉の炒め物)</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>体調をくずしている人はいません。早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムをととのえましょう。</p>	<p>11 キャベツの磯和え</p> <p>さばの香味焼き</p> <p>山菜ごはん 豆腐とほうれん草のすまし汁</p> <p>日本では、山菜を食べることで春のおとずれを感じてきました。</p>	<p>12 もやしとコーンのごま和え</p> <p>鶏肉のからあげ(2)</p> <p>むぎごはん 根菜のみそ汁</p> <p>手洗いの時、特に洗い残しが多いところは指先やつめの間・指の間・手首です。</p>
<p>15 わかめサラダ 青じそドレッシング</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p> <p>給食のカレーはルウを手作りして、時間をかけてじっくり煮込んで作っています。</p>	<p>16 もやしとこまつなのおかか和え</p> <p>パン あじの南蛮漬</p> <p>麦ごはん 若竹汁</p> <p>魚のあじは、味が良いことからその名がつけられたといわれています。</p>	<p>17 テンゲンサイのアーモンド和え</p> <p>ポークシュウマイ(小2中3)</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐は、中国のしせんで生まれた料理です。ピリッと辛いのが特ちょうです。</p>	<p>18 キャベツとほうれん草のサラダ 和風ドレッシング</p> <p>大豆入りコンコンスナック</p> <p>ソフトめん トマトソース</p> <p>岐阜県産の大豆を使用しました。大豆は、たんぱく質や鉄分がたっぷりです。</p>	<p>19 じゃがいものそぼろ煮</p> <p>ししゃものお茶天ぷら(2)</p> <p>むぎごはん 白みそ汁</p> <p>★ 食育の日</p> <p>ししゃものお茶天ぷらには、県産の「揖斐茶」を使っています。</p>
<p>22 ツナそぼろどんぶりの具</p> <p>かぼちゃのコロッケ</p> <p>麦ごはん 具だくさんみそ汁</p> <p>こんだて表をみながら、正しく食器がおけているか確認しましょう。</p>	<p>23 大根サラダ イタリアンドレッシング</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>黒パン キャベツのクリームスープ</p> <p>春に出る、葉のやわらかいキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。</p>	<p>24 高野豆腐の卵とじ</p> <p>さわらのお茶みそ焼き</p> <p>むぎごはん 千切り野菜のすまし汁</p> <p>朝ごはんは、脳や体を目覚めさせ、元気に1日をすごすもとになる大切な食事です。</p>	<p>25 切り干し大根のごま和え</p> <p>ミルクプリン 揚げぎょうざ(小2中3)</p> <p>キムタクご飯 ワンタンスープ</p> <p>ピリッと辛いキムチには食欲をわかせる働きがあります。食べきれるといいですね。</p>	<p>26 ひじきの炒め煮</p> <p>さけの塩こうじ焼き</p> <p>むぎごはん たまねぎのみそ汁</p> <p>さけは、DHAやEPAを多く含み、血管の病気を防ぎます。</p>
<p>29 豆乳パンナコッタ いちご キャベツのおかか和え</p> <p>焼きハンバーグおろしソースかけ</p> <p>むぎごはん かきたま汁</p> <p>卵は、いろいろな栄養素が詰まっている食材です。</p>	<p>30 フルーツ杏仁</p> <p>焼き フランクフルトケチャップソースかけ</p> <p>小型パン やきそば カレーピラフ 野菜スープ</p> <p>食中毒の予防の基本は、食べ物にきんを付けないことです。</p>	<p>31 こんにやくサラダ かんきつドレッシング</p> <p>いかフリッター(小2中3)</p> <p>カレーピラフ 野菜スープ</p> <p>いかにはあえんという、味覚にかかわる栄養素を多く含んでいます。</p>	<p>しよくじ とき せなか</p> <p>食事の時は、背中ピン!</p> <p>見た目もよく、消化にも良い姿勢です。背中ピン!で食べるためには、お茶碗をもって食べることも大切です。</p>	