



きょうりよくして  
給食のじゅんぴや  
かたづけをしよ

今月の目標

### 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** (Illustration: Washing hands)
- 協力して準備を行う** (Illustration: Two children working together)
- あいさつをきちんとする** (Illustration: Child saying hello)
- 姿勢を正しく、よくかん** (Illustration: Child sitting properly)
- 汚い話や気持ちの悪い** (Illustration: Child talking)
- 決められた時間内に食べ終える** (Illustration: Child eating quickly)
- 食器は大切に使う** (Illustration: Broken bowl)

月	火	水	木	金
	10	11	12	
	<b>おむすび</b> 牛乳 山菜うどん はんぺんの磯辺あげ じゃこいりおひたし	<b>赤飯</b> 牛乳 からあげ ツナサラダ 花魁のおすまし お祝いゼリー	<b>パン</b> いちごジャム 牛乳 米粉グラタン レタスのサラダ ふわふわ卵のスープ	
15	16	17	18	19
<b>ごはん</b> 牛乳 豚キムチ 切り干し大根のごま酢あえ えのきのみそ汁 りんご	<b>ごはん</b> 牛乳 わかなの竜田あげ 大根のごまドレサラダ かきたま汁	<b>ミニパン</b> 牛乳 ミートスパゲティ ほうれんそうオムレツ りっちゃんの元気サラダ	<b>ごはん</b> 牛乳 さばのピリ辛ソースかけ 納豆サラダ けんちん汁	<b>セルフバーガー</b> 丸パン 牛乳 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 春いろクリームスープ
22	23	24	25	26
<b>ごはん</b> 牛乳 豚肉の美味しいからあげ きんぴらごぼう きぬさやのみそ汁	<b>ポークカレー</b> 牛乳 ベーكدフランクフルト 海藻サラダ	<b>ミニあげパン</b> 牛乳 塩ラーメン 焼きギョーザ (2ヶ・3ヶ) 五目ナムル	<b>おいしい出雲の一日</b> たけのごはん 牛乳 揚げ鶏のレモン酢かけ アスパラのサラダ 卵とはんぺんのおすまし	<b>りんごパン</b> 牛乳 さけのタルタルソース焼き 青じそドレッシングあえ コンソメスープ オレンジ

※食材の都合により、献立を変更することもあります。

出雲の食材  
米、牛乳、米粉、ねぎ、キャベツ、こまつな、ホウレン草、チンゲンサイ、しいたけ、たけのこ、葉玉

