



今月の目標
1年間の給食
をふりかえっ
てみよう!



今月の出雲食材

米、牛乳、米粉、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、たけのこ、こまつな、大根、水菜、わかめ

月	火	水	木	金		
<p>一年間の食べ方をふりかえって</p> <p>主食とおかずは交互に食べる</p> <p>大声でさわいたり席を立たない</p> <p>食事にふさわしい会話をとる</p> <p>口に食べ物を入れたまま舌さがない</p>	<p>1 おひな祭献立</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>米粉グラタン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>あさりのスープ</p> <p>ひなあられ</p>	<p>4</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のカレー炒め</p> <p>ツナサラダ</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の元気もりもりあげ</p> <p>やまぶきあえ</p> <p>はんぺんのおすまし</p>	<p>6</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のタルタルソース焼き</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ミニチーズパン</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>ごまあえ</p> <p>きゃべつのみそ汁</p>	<p>8 卒業祝献立</p> <p>パン チョコクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>フライドチキン</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>青りんごゼリー</p>
<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のおいしいからあげ</p> <p>海の香りの白あえ</p> <p>卵とはんぺんのおすまし</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>焼きギョーザ(2ヶ、3ヶ、4ヶ)</p> <p>中華和え</p>	<p>13</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の七味やき</p> <p>海草サラダ</p> <p>おからドーナツ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の香味あげ</p> <p>わかめのだんごあえ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>15</p> <p>パン イチゴジャム</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のガーリック焼き</p> <p>みずなとだいこん</p> <p>水菜と大根のサラダ</p> <p>白いげん豆のポタージュ</p>		
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏のレモン酢焼き</p> <p>菜の花あえ</p> <p>みそ汁</p>	<p>19 おいしい出雲の一日</p> <p>ごもくごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの磯辺あげ</p> <p>もみのりあえ</p> <p>すまし汁</p> <p>あすっこいり</p>	<p>20</p> <p>たまごうどん</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボールの甘辛煮</p> <p>しめじと青菜のおひたし</p> <p>ミニパンパン</p>	<p>4月の給食は</p> <p>・中学校は10日よりはじまります。</p>			

