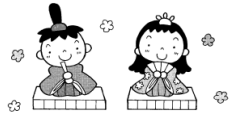
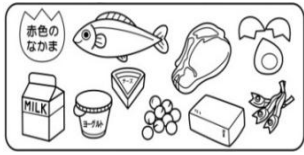


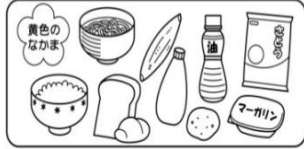
へいせい29年 3月のよていこんだてひょう



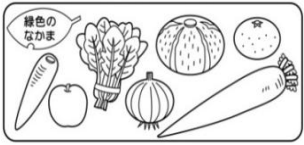
おもに「からだをつくるもと」
になるしょくひん ⇒



おもに「エネルギーのもと」
になるしょくひん ⇒



おもに「からだのちょうしを
ととのえる」しょくひん ⇒



こ ん だ て	6(月)	カレーピラフ ポテトフライ★ たっぷりやさいサラダ いちごヨーグルト 牛乳 食べるときの「しせい」 「よくかむ」ことを いしきてね！	7(火)	きびごはん ちくぜんに 花がたバーグ アーモンドあえ でこぼん 牛乳 あえものには「ハンダマ」 という沖なわで作られた やさいが入っています。	8(水)	★せれくとコッペパン グリーンスープ カラフルサラダ レアチーズ(いちご) 牛乳 りょうりのまえに★が ついているのは、6年 生のリクエストです。	9(木) 特支お別れ遠足	ふ〜ちば〜ジュシー イカねぎやき ゴマドレあえ いちご大ふく 牛乳 ふ〜ちば〜とは「よもぎ」のこと。 春は、ほろにがい食べものが 多い季節です。	10(金)	げんまいごはん こうやどうふのたまごとじ すみそあえ ひじきふりかけ いちご 牛乳
	あ か	牛乳、えび、ツナ、大ず、ヨーグルト	牛乳、とり肉、ちくわ、花がたバ-グ、かまぼこ	牛乳、きなこ、とり肉、手ぼうまめ、ツナ、大ず、チ-ーズ	牛乳、ぶた肉、イカねぎやき、大ず・	牛乳、こうやどうふ、かまぼこ、たまご、大ず、みそ、ひじき、いとけずり				
	き	米、げんまい、油、バター、じゃがいも、ドレッシング	米、もちきび、油、里いも、黒とう、アーモンド、さとう	パン、油、麦、さとう、(チョコジャム)、じゃがいも、ルウ、ドレッシング	米、油、ドレッシング、*さとう、大ふく	米、げん米、油、さとう、水あめ、黒とう、ごま・				
	みどり	玉ねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、きやべつ、ブロッコリー、セロリ、コーン	にんじん、大根、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、いんげん、もやし、ハンダマ、でこぼん	玉ねぎ、大根、にんじん、グリンピース、*きやべつ、セロリ、赤ピーマン、コーン	にんじん、ごぼう、しいたけ、よもぎ、もやし、小まつな、赤ピーマン、コーン、いちご	白さい、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、小まつな、もやし、きゅうり、シ-クワ-サー、いちご				
	えいようか	C 623 P 25.0 F 19.0	C 624 P 22.9 F 18.1	C 594 P 23.7 F 19.7	C 661 P 23.2 F 20.0	C 614 P 24.4 F 18.0				
こ ん だ て	13(月)	五目チャーハン ナムル ★大ずあまから りんご 牛乳 「大ずあまから」に入っている 「大ず」と「アーモンド」は、体 中でちがうはたらきをします。 よくかんで、あじわってね♪	14(火) ホワイトデー♥	きびごはん やしししゃも ★肉じゃが あまなつと白さいのあまずあえ バナナクレープ★ 牛乳 「沖なわそば」は、あたたか うちに食べない、おいさが はんぶん!!! きょう力して、 いそいでじゅんぴしてね！	15(水)	★沖なわそば 豆腐チャンプルー シュ-フル-ツ ジョア:プレーン 「沖なわそば」は、あたたか うちに食べない、おいさが はんぶん!!! きょう力して、 いそいでじゅんぴしてね！	16(木)	もずくどん シ-クワ-サーあえ スコ-ン(こくとう・チ-ーズ) 牛乳	17(金)	五こくごはん 大根のみそに いわしおかかに うめあえ きよみオレンジ 牛乳 「さんかく食べ」 上手にできるように なつたかな？
	あ か	牛乳、ぶた肉、大ず、かまぼこ・	牛乳、しししゃも、ぶた肉・	ジョア、ぶた肉、かまぼこ、とうふ	牛乳、もずく、ぶた肉、大ず、ツナ、チ-ーズ、ヨーグルト	牛乳、あつあげ、こんぶ、いわし、大ず				
	き	米、げん米、ごま油、アーモンド、水あめ、さつまいも、はちみつ、さとう	米、もちきび、油、じゃがいも、黒とう、さとう、クレープ	そば、黒とう、ごま油、シュ-フル-ツ・	米、麦、あぶら、さとう、かたくりこ、小麦こ、黒とう、バター	米、麦、もちきび、黒米、赤米、さとう				
	みどり	竹の子、にんじん、きくらげ、ザ-サイ、グリンピース、もやし、きゅうり、コーン、りんご	にんじん、玉ねぎ、こんにやく、しいたけ、いんげん、あまなつみかん、白さい、きゅうり、バナナ	ねぎ、もやし、玉ねぎ、エリンギ、*にんじん、からしな、もも、りんご、みかん	玉ねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、白さい、水な、シ-クワ-サー	大根、にんじん、ほうれん草、うめ、もやし、小まつな、えのきたけ、きよみオレンジ				
	えいようか	C 636 P 22.8 F 19.8	C 713 P 23.4 F 18.5	C 565 P 25.3 F 14.4	C 682 P 24.0 F 20.1	C 617 P 23.3 F 18.2				
こ ん だ て	20(月)	・春分の日 	21(火)	きびごはん みそしる さんまのゆずみそに やさしいため いちご 牛乳 ・ミルメーク:ココア	22(水) 給食最終日	げんまいごはん チキンカレー ポテトサラダ チョコケーキ 牛乳 「H28年ど さいご」です。 みんなで仲よく、たのしく、 のこさず食べるようにしてね！	23(木)	・そつぎょうしき 	24(金)	・しゅりょうしき ・りにんしき
	あ か		牛乳、さんま、あつあげ、かまぼこ・	牛乳、とり肉、ひよこ豆、かまぼこ・						
	き		米、もちきび、じゃがいも、油、ミルメーク	米、げん米、オリブオイル、ルウ、じゃがいも、ドレッシング、チョコケ-キ						
	みどり		玉ねぎ、なめこ、きやべつ、*にんじん、からしな、いちご	玉ねぎ、なす、かぼちゃ、しめじ、ピーマン、トマト、りんご、カリフラワー、きゅうり、コーン、らっきょう						
	えいようか		C 644 P 24.1 F 17.3	C 684 P 24.0 F 22.6						

★ お手伝い ★ ～自分にできることを さがそう～

★ 家事(かじ)には、食材(しょくざい)の買(か)いものや調理(ちょうり)の手伝(てつだ)い、配(はい)ぜんや片(かた)づけなどさまざまな仕事(しごと)があります。家族(かぞく)の一員(いん)として手伝(てつだ)いえることを探(さが)してやってみましょう。



ごはんをよそう



はい
配ぜん



ちゃ
お茶を入れる



しよつきあら
食器洗い



か もの
買い物



下ごしらえ



ちょうり てつだ
調理の手伝い