

日曜	しゅしよく	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん	びこう
	のみもの			からだをつくるものになる	ねつやちからのものになる	からだのちようしをととのえる	
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ おふくろだいこんの そぼろあん けんちんじる		ぎゅうにゅう・いか ・とりにく・とう ふ・あぶらあげ	こめ・でんぶん・あ ぶら・ごまあぶら・ いりごま・さとう・ さといも・こんにゃ く	ながねぎ・しょうが・だい こん・にんじん・グリーン ピース・ごぼう・こまつ な・おふくろだいこん	こんげつから新米(しん まい)をしようします。 よくあじわってたべてみ てください。
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツとぶたにくの みそいため きりほしだいこんと わかめのサラダ しらたまだんごじる	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶた にく・みそ・わか め・とりにく	こめ・さとう・あぶ ら・ごまあぶら・し らたまもち	しょうが・にんにく・キャ ベツ・たけのこ・にんじん・きり ほしだいこん・きゅうり・もや し・ごぼう・しいたけ・ながね ぎ・こまつな	
5 火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	まめじゃこ ミックスフルーツ		ぶたにく・いか ・えび・うずらたま ご・ぎゅうにゅう・ だいず・かえりにほ し	こめ・あぶら・オイ スターソース・でん ぶん・ごまあぶら・ さとう・いりごま	しょうが・にんにく・はくさ い・にんじん・たまねぎ・たけ のこ・ピーマン・きくらげ・も も・りんご・みかん・パイナッ プル	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき きんぴらごぼう そうへいじる		ぎゅうにゅう・ぶ り・ぶたにく・あぶ らあげ・みそ	こめ・あぶら・しら たき・ごまあぶら・ さとう・いりごま・ さといも	しょうが・ごぼう・にんじ ん・にんにく・しいたけ・ ながねぎ・だいこん・こまつ な	
7 木	スパゲティナポリタ ン ぎゅうにゅう	フライドポテト コールスローサラダ クリームスープ	コーン ドレッシング	ハム・チーズ・ぎゅ うにゅう・ベーコ ン・なまクリーム	スパゲティ・オリ ブゆ・じゃがいも・ あぶら・こめこ・パ ター	にんにく・たまねぎ・にん じん・マッシュルーム・ ピーマン・トマト・キャ ベツ・とうもろこし・きゅう り・グリーンピース	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	こまいのなんばんだれ チャプチェ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・こま い・ぶたにく	こめ・あぶら・さと う・いりごま・ごま あぶら・はるさめ・ オイスターソース・ ワンタン	にんじん・たまねぎ・しょ うが・にんにく・キャ ベツ・チンゲンサイ・ながね ぎ・にら	8日(金) こまいのなんばんだれ 1・2年生：1本 3～6年生：2本
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	メルルーサのからしやき じゃがいものにも はりはりじる		ぎゅうにゅう・メル ルーサ・ぶたにく・ とうふ・あぶらあげ	こめ・オリーブゆ ・パンこ・じゃがい も・さとう	にんにく・たまねぎ・にん じん・さやいんげん・しい たけ・だいこん・みずな・ しめじ	
12 火	チャーハン ぎゅうにゅう	しゅうまい ちんげんさいのソテー にらたまスープ		ぶたにく・ぎゅう にゅう・ベーコン・ とうふ・たまご	こめ・あぶら・オイ スターソース・ごま あぶら・しゅうまい のかわ・パンこ・で んぶん	しょうが・にんにく・なが ねぎ・にんじん・しいた け・グリーンピース・たまね ぎ・チンゲンサイ・もや し・エリンギ・にら	12日(火) しゅうまい 1～4年生：2こ 5・6年生：3こ
13 水	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	タンドリーチキン ジャーマンポテト ミネストローネスープ みかん		だっしふんにゅう ・ぎゅうにゅう・と りにく・ヨーグルト・ ベーコン・いんげん まめ	こむぎこ・さとう・ マーガリン・あぶ ら・じゃがいも・マ カロニ・オリーブゆ	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・キャ ベツ・マッシュルーム・トマ ト・みかん	
14 木	なめし ぎゅうにゅう	ちくさやき しょうがじょうゆあえ たぬきじる		ぎゅうにゅう・と りにく・たまご・とう ふ・みそ	こめ・さとう・あぶ ら・こんにゃく・ご まあぶら	だいこんのは・きょうな ・ひろしまな・こまつな・な がねぎ・にんじん・キャ ベツ・とうもろこし・しょう が・はくさい・だいこん	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ひきなირ はくさいのみそしる ぶりかけ		ぎゅうにゅう・さ ば・あぶらあげ・な まあげ・みそ・あお のり・かつおぶし	こめ・あぶら・さと う	にんじん・だいこん・こまつ な・はくさい・ながねぎ	
18 月	カレーライス ぎゅうにゅう	キャベツのサラダ みかん	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・チーズ・ ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・ こむぎこ・バター・ あぶら	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・グリン ピース・りんご・キャ ベツ・こまつな・あかピーマ ン・みかん	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのからあげごますか け だいずとひじきのにも じゃがいものみそしる	 	ぎゅうにゅう・いわ し・だいず・ひじ き・あぶらあげ・み そ	こめ・でんぶん・あ ぶら・さとう・すり ごま・こんにゃく・ じゃがいも	しょうが・にんじん・さや いんげん・たまねぎ・チン ゲンサイ	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ はいじまねぎと ぶゆやさいのみそに かきたま汁		ぎゅうにゅう・なま あげ・ぶたにく・み そ・たまご・とうふ	こめ・さとう・でん ぶん・あぶら・ごま あぶら	ながねぎ(はいじまね ぎ)・しょうが・にんに く・しめじ・にんじん・だ いこん・はくさい・しいた け	
21 木	セサミパン はっこうにゅう	とりにくの パーベキューソース こんにゃくサラダ コーンポタージュ おこめのガドーショコラ	コーン ドレッシング	はっこうにゅう・と りにく・わかめ・ ベーコン・ぎゅう にゅう・なまクリー ム	セサミパン・あぶ ら・さとう・こんに ゃく・こむぎこ・ バター・ガトーショ コラ	しょうが・にんにく・りん ご・キャベツ・きゅうり・ にんじん・とうもろこし・ たまねぎ	
22 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき かぼちゃのいとこに じゃぶしる		わかめごはんのも と・ぎゅうにゅう・ さわら・みそ・あず き・とりにく	こめ・いりごま・さ とう・あぶら・さと いも・こんにゃく	しょうが・ゆず・かぼ ちゃ・だいこん・にんじ ん・ごぼう・しいたけ・な がねぎ	

**あきしまし  
の  
やさい**

こんげつもあきし  
まのはただでつく  
られた、やさいを  
つかいます。かせ  
ん・ふとじになっ  
ています。

こまつな、だいこん  
ながねぎ、はくさい  
おふくろだいこん  
はいじまねぎ

