В	曜日	こんだて	幼	固数	(由	ひとくちメモ
		かくチーズパン	لربو	۱ ۱,	~	
1		牛乳				だい 全体 かっぱい かいました。 からうが はまってだいぶたちますが、 規則正しい生活を送っていますか。 8
	火	ポークビーンズ				がっ、 はまでは、食中毒防止の観点からサラダや和え物のおかずを含まない2品の献立の提供でしたが、
		コールスローサラダ				9月に入った今日からサラダや和え物など野菜のおかずがついた献立に美ります。野菜のおかずを残さず
		コールスローップタ				しっかり食べ,体の免疫力を高め,細菌やウイルスに負けないじょうぶな体をつくりましょう。
-						
		ごはん				きょう きゅうしく じかん えいせい かんが ラロは、給食の時間の衛生について考えてみましょう。まず、給食の前には窓を開け、空気の入れ換え
		牛乳				をしましょう。空気中の細菌やウイルスを減らすことができます。次に、石けん液で手を洗い、給食の準
2	水	ぎょうざ	1	2	3	が 備をします。また、給食が運ばれる前には配膳台をきれいにふいておきます。そして、 熱食の時間は、ほ
		はるさめのカラフルいため				こりをたてないように当番の人以外は席について、静かに配膳を待ちます。みんなで協力して、きれいな
		とうふとチンゲンサイのスープ				場所で給食を食べましょう。
	木	ナン				きょう こんだて きょう きゅうしょく て つか た とき とく て あら
		牛乳				きょう きゅう こんだて うしょう きゅうしゃ でって こう から さい こく こう まっと こう まっと まっと こっと まっと こう まっと
3		キーマカレー				いましょう。若けん猿をよく惣立て、手のひらや手の望をしっかり斃います。斃い魔しが鼕いのは、流や 指羌、指と指の削、手首だと言われています。しっかり斃い、きれいな手で、おいしく豁後をいただきま
		こんにゃくサラダ				
		れいとうみかん	1	1	1	しょう。
		ごはん				ねっちゅうしょう , きおん しつど ,たか , , なが , , _ からた すいぶん ,えんぶん ,
		牛乳				たからかうしょう きょん しっと たか 熱中症とは、気温と湿度が高いところに長くいることで、だんだんと体の水分や塩分のバランスがくず からた ないがらればい エー・ からた ない かった ないからなない エー・ ないからとなった ないかい はったい からた ない エー・ ないからとなった ないからとなった ないからとなった ないからとなった ないからとなった ないからとない エー・ ないからとなった しょうしゃ ないがらい エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
4	金	アジフライ◆	1	1	1	れ、体温調節がうまくできなくなって、体に熱がこもった状態になることです。熱中症にならないよう
-						に、室内でも、外でも、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。また、 韓ごはんを食べることも熱中症予防になります。 朝ごはんには、エネルギーだけでなく水分を補給する役割も
		キャベツのとさあえ				はんを良へることも熱中症予防になります。朝こはんには、エイルキーにけてなく水分を網絡する役割も まいぶん。 あります。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校し、こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。
		みだくさんじる				
		ごはん				ない。 いる いた おたちは、 動物や植物の命を食事としていただいています。 食事の前の「いただきます」というあいさ
l	月	牛乳				つには、生き物の命や自然の恵み、作ってくれた人への感謝の気持ちがこめられています。また、食事の
7		にくそぼろ				を後の「ごちそうさま」のあいさつには、食材を育てたり、調理したりするのに、かけまわってくださっ
		ほうれんそうといりたまごのおひたし				て,ありがとうございましたという意味がこめられています。食事のあいさつの意味を考えて,心をこめ
		こうやどうふのみそしる				たあいさつをしましょう。
	火	きりこみコッペパン				e s s 3 今日はドイツの料理です。ドイツといえば,ソーセージが有名ですね。今日の「ケチャップヴルス
		牛乳				の「ヴルスト」とはドイツ語でソーセージのことを指します。ソーセージは保存食としてドイツで長い
8		ケチャップヴルスト	1	1	1	たました。 歴史があり、約1500もの種類が存在します。パンに挟んで、味わってください。また、スープは「リン
		にんじんのラペ				ゼンズッペ」というドイツの家庭料理のひとつで,にんじんやセロリー,玉ねぎ,じゃがいもなどをレン
		リンゼンズッペ				ズ豊と一緒にコンソメで煮込んで作ります。
		ごはん				さばには「真さば」と「ごまさば」があります。一般にさばと呼ばれて出回っているのは「真さば」で
	水	牛乳				す。さばは群れをなして広い海を移動している回遊魚で、背に青色のまだら模様があり、お腹は銀白色で
9		さばのよしるやき◆	1	1	1	す。さばは成長に大切なたんぱく質が多く、血合いのところには、血液のもとになる鉄分が多く含まれて
		きりぼしだいこんのにもの				います。首や皮心を健康にするビタミンB2の量は、魚の中でナンバー1です。さばの脂肪は血液をさら
		すましじる				である。
		セサミパン				
	木	牛乳				セサミとは、英語でごまのことを言います。ごまには、黒ごま、白ごま、黄ごま、釜ごまなどの種類が
10		ササミカツ	1	1	1	ありますが、日本では空に黒ごまと台ごまがよく使われています。とてもかさなごまの逆の中には、たくさんの栄養がつまっています。ごまの逆にはコレステロールを減らすはたらきがあります。他にも、大豆
'		まめとツナのサラダ	-	1		さんの宋養かつまっています。こまの畑にはコレステロールを減らすはたらさかあります。他にも、大豆 で な
		やさいスープ				と同じくらいのにんはく質や、良物せんい、カルシリム、鉄なども多くふくまれています。学日のセザミーパンには、たくさんの白ごまが入っています。ごまの香りを楽しんでいただきましょう。
						ハンには,にくて7000日によぶ入りています。によの首りを栄しかていたださましまり。
	金	ごはん 牛乳				きょう いそざきしょうがっこう こんだて がっ がっ きゅうこう きかんちゅう ねんせい 今日は磯崎小学校のリクエスト献立です。4月5月の休校の期間中に、6年生のみなさんがそれぞれお
		ぶたにくのしょうがいため				プロは、感過が手がのグラエスト献立です。 4月0月05000000000000000000000000000000000
11		からしあえ				歌になった。 おいたとしていっしょとが、ないでは、からなどでは、いっしょうというできます。 またが、 はいでのでは、 はいでのでは、 ないでは、 ない
		かきたまじる				ね。
		ぶどうゼリー	1	1	1	
14	月	ごはん				
		牛乳				「沢煮椀」とは,具だくさんの汁物のひとつです。「沢煮椀」の「沢」は,昔の言葉で「たくさん」と
		あかうおのさいきょうやき◆	1	1	1	いう意味があるそうです。蘇肉とたくさんの野菜を編長く切り,醤油や塩などで味を調えた具だくさんの
		チキンのごましょうゆあえ				いる。 汁です。 豚肉のうま味と野菜のシャキシャキ懲を味わって ^た さい。
		さわにわん				

15 15 15 15 15 15 15 15					יום אי	_	ひたらなが中立子校稲良センダー
中央	\Box	曜日	こんだて	幼	<u>値数</u> 小	又 中	ひとくちメモ
中央			バターロールパン	-75	.,	Ċ	Nばらきけん ちばけん つ ぜんこくだい い なし せいさんち えどじだい なし さいばい れきし に
15 大きのかかくチュー の余かの意知でありています。 部に主義と書か、あたった 音楽 こっこのなのあらかのままます。 ではん	15						次
打み書サラダ 1 1 1 1 1 1 1 1 1		\I/					
ではん		火					
中央				1	1	1	
中央			ごはん				きょう きゅうしょく いばらきけん なしょう ていきょう 今日の給食は,茨城県から無償で提供していただいた,茨城県産の「奥久慈しゃも」という地鶏を使っ
おさくしいものおやこに			牛乳				とくべっ こんだて おくくじ いばらきけん けんほくちいき にん のうか た特別な献立です。奥久慈しゃもは、茨城県の県北地域で、9人の農家さんが、こだわりのエサを与え、
	16	水	おくくじしゃものおやこに				にゅうぶん うんどう 十分に運動させながら、手間暇をかけて大切に育てています。肉に歯ごたえがあり、噛めば噛むほどおい
8-2-5			こまつなのごまあえ				
				1	1	1	
本	\vdash				<u> </u>		
17 本 スパヴッティアラピアータ 中、にもの推領はあるとされています。 全部が違っかはもちろんですが、買・ハン・確なと観光を抱していたり、算がパンでいたりと、それぞれに確認があります。 報道では、スパヴッティレ派にもバスタ 本州しているので、とんなバスタがあるのが推過してみてどさい。 特別は 中別		木					今日の給食は「スパゲッティ」ですが,スパゲッティやマカロニなどのことをまとめて「パスタ」とい Lasty
でいてのサラダ でいたり、質科が失っていたりと、それぞれに管報があります。 影賞では、スパヴッティ心外にもバスタ を出しているので、とんなパスタがあるのが注じしてみてください。							
お出しているので、どんなバスタがあるのが経過してみてください。 古根	1/						
ではん 特別			だいこんサラダ				12
中乳 マリンス・アンガーでは、アンガーで							を出しているので,どんなパスタがあるのが淫笛してみてください。
# 中男			ごはん				まょう ぶにく つか ぶたにく 静気にく とりにく くら びーかん おお ぶく 今日は豚肉を使ったポークカレーです。豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンR1が多く全まれていま
## ボークカレー		金	牛乳				
### 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	18		ポークカレー				
23 とのアンパン 1 1 であるまれています。 であるまれています。 とのドイのマスタードやき 1 1 でいます。 技術とんども成長するみなさんにとって欠かせない栄養薬のひとつで。 語音の年間 1 1 でいます。 技術とんども成長するみなさんにとって欠かせない栄養薬のひとつで。 記音の年間 1 1 でいます。 技術とんども成長するみなさんにとって欠かせない栄養薬のひとつで。 記音の年間 1 1 でかまる漢字で書くと、どのような漢字が使れるか知っていますが、 技術の3文字で「さんをあえているあえ」 さんまを漢字で書くと、どのような漢字が使れるか知っていますが、 技術の3文字で「さんである 1 1 1 と合かます。 数がもの蒸で、 またしからの蒸で 1 1 1 ことかます。 数がもの蒸で、 1 1 1 1 1 1 1 1 1							
23 水 とりにくのマスタードやき 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			30103733				
本現			· →».				C703311 CV13 9 .
23 水							きゅうしょく まいにちぎゅうにゅう で ぎゅうにゅう ほね は じょうぶ 外合にけ伝 ロナ의 が山 アハキオヤ ナッド 日本 は じょうぶ
20 1 1 1 1 1 1 1 1 1			牛乳				
24 木	23	水	とりにくのマスタードやき	1	1	1	
パスタスープ 1 1 1 1 1 1 1 1 1			ジャーマンポテト				
4 本 さんまのごまふうみに◆ 1 1 1 1 こんぶあえ			パスタスープ				さず飲むようにしましょう。
24 木 さんまのごまふうみに◆ 1 1 1 ま」と読みます。 製が質の薫で、深によい栄養成分をたくさん含んでいます。 特に、さんまの間に含まれるドコサヘキサエン酸は、顔の菌きをよくすることで知られます。 今日は、さんまのごま風味薫です。 脂のつったさんまをおいしくいただきましょう。 カきなすのみそしる		木	ごはん				
24 木 さんまのごまふうみに◆ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1							
こんぶあえ おきなすのみそしる おたちの深は、いまったでは、いまったが、いまったでは、いまでは、いまったでは、いまったでは、いまったでは、いまでは、いまったでは、いまったでは、いまったでは、いまったでは、いまったでは、いまったでは、いまったでは、いまったでは、いまでは、いまでは、いまでは、いまでは、いまでは、いまでは、いまでは、いま	24			1	1	1	
あきなすのみそしる			•		'	'	るドコサヘキサエン酸は,頭の働きをよくすることで知られます。今日は,さんまのごま風味煮です。脂
25 金 カッペパン							ののったさんまをおいしくいただきましょう。
本乳							
25 金 メンチカツ 1 1 1 1 まいます。のどがかわいたと隠じる簡にこまめに水労をとるようにしましょう。シュースや炭酸飲料には 雑分がたくさん入っているので、要素や水を飲んだり、食事中のみそがやスープを飲んだりして、生姜に 教分をとるように心がけましょう。 シュースや炭酸飲料には 雑分がたくさん入っているので、要素や水を飲んだり、食事中のみそがやスープを飲んだりして、生姜に 教分をとるように心がけましょう。 シュースや炭酸飲料には 雑分がたくさん入っているので、要素や水を飲んだり、食事中のみそがやスープを飲んだりして、生姜に 教分をとるように心がけましょう。 シュースや火のバエリア をもとに考えだされた料理で、ソーセージや野菜、菜を箱で炒め、スープで炊いて作ります。本場アメリカでは、タハスコやチリペッパーなどスパイスをきかせるのが特徴です。 結覧でも、少しビリ辛なトマト 株に仕上げました。群わっていただきましょう。 はちみつパン 中乳 はちみつパン 中乳 はちみつパン 株に仕上げました。群わっていただきましょう。 さけのこうそうやき◆ 1 1 1 でカロニソテー オニオンスープ こばん 中乳 ここはん 中乳 ぶっかきたまご 1 1 1 がのたんばく質や脂肪には、脳や神経、全身の細胞を作る働きがあります。特に、卵の卵質に含まれているコリンという成分は、脳の簡言を活発にする脂肪で、記憶力や季音能力を濁めてくれる効果があります。また、カルシウムやビタミン鎖も含み、栄養能が濁い食べ物です。		金	-				がらだ がらだ がら かん 私たちの体は,暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは,汗をかいて体温を下げるためです。体
##ペッのレモンドレッシングサラダ 競労がたくさん入っているので、菱葉や水を飲んだり、食事やのみそ并やスープを飲んだりして、ビ手に むぎいりミネストローネ			牛乳				の60~70パーセントは水分でできているので,水分が不足してしまうと熱中症になりやすくなってし
おおいりミネストローネ	25		メンチカツ	1	1	1	まいます。のどがかわいたと感じる静にこまめに水分をとるようにしましょう。ジュースや炭酸飲料には
28 月			キャベツのレモンドレッシングサラダ				とうぶん 糖分がたくさん入っているので,麦茶や水を飲んだり,食事中のみそ汁やスープを飲んだりして,上手に
28 月			むぎいりミネストローネ				
本乳							
28 月		月	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				ジャンバラヤは、ケイジャン料理という、アメリカ南部の家庭料理のひとつです。スペインのパエリア
29 水 けいっちしょシングサラダ カでは、タバスコやチリベッパーなどスパイスをきかせるのが特徴です。整後でも、歩しピリ拳なトマトがたぬきレアチーズいちご 1 1 1 1 様に住上げました。能わっていただきましょう。 はちみつパン 中乳	28			1	2	2	をもとに営えだされた料理で、ソーセージや野菜、米を贈で炒め、スープで炊いて作ります。本場アメリ
かたぬきレアチーズいちご 1 1 1 1	20		·	-		_	
かたぬきレアチーズいちこ 1 1 1 1 はちみつパン							±10 1 ± ±10
4乳 「「「「「「「「「」」」 「「「「」」 「「「」」 「「「」」 「「」」 「「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「」」 「」」 「」」 「「」」 「」 「				1	1	1	
29 火 さけのこうそうやき◆ 1 1 1 1 にいっているとなります。 ははたんぱく質が豊富で、質の働きを活性化するD によっているとなります。 ははたんぱく質が豊富で、質の働きを活性化するD ではん 中乳 がのたんぱく質や脂肪には、脳や神経、至身の細胞を作る働きがあります。 特に、頭の前質に含まれているコリンという成分は、脳の働きを活発にする脂肪で、 記憶力や学習能力を高めてくれる効果があります。 す。また、カルシウムやビタミン類も含み、栄養価が高い養べ物です。			はちみつパン				
29 火 さけのこうそうやき◆ 1 1 1 i iiiii がかぶなく、身が引きしまったものとなります。鮭はたんぱく質が豊富で、顔の働きを活性化するで マカロニソテー			牛乳				「「「「「では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ
マカロニソテー	29		さけのこうそうやき◆	1	1	1	
オニオンスープ			マカロニソテー				
ではん 「中乳 「前のたんぱく質や脂肪には、脳や神経、全身の純胞を作る働きがあります。特に、頭の筋質に含まれて あつやきたまご 1 1 1 によっているコリンという成分は、脳の働きを活発にする脂肪で、記憶力や学習能力を高めてくれる効果があります。また、カルシウムやビタミン類も含み、栄養価が高い食べ物です。							
本乳							
30 水 あつやきたまご	30	水					たまご_ , _ , , 。 , しつ , しぼう _ , のう , しんけい ぜんしん さいぼう つく はたら とく たまご らんおう ふく
ひじきのいために す。また、カルシウムやビタミン類も含み、栄養価が高い食べ物です。						.4	卵のたんばく質や脂肪には,脳や神経,全身の細胞を作る働きがあります。特に,卵の卵黄に含まれて せいぶん のう はたら かっぱつ しほう きおくりょく がくしゅうのうりょく たか こうか
				1	1	1	いるコリンという成分は,脳の働きを活発にする脂肪で,記憶力や学習能力を高めてくれる効果がありま
さつまいものみそしる							す。また,カルシウムやビタミン類も含み,栄養価が高い食べ物です。
			さつまいものみそしる				