

1 かつのよていこんだてひょう

令和3年度


岡本小学校

日	曜日	こんだてめい		あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしをど とのえるもの	*印の 配る数	
		しゅしょく	のみもの					
11	火	ドックパン (セルフ)	ぎゅうにゅう	しらたまごに *ウインナー じゃがいものからあげ	ぎゅうにゅう ウインナー なんと ぶたにく	パン しらたまご じゃがいも あぶら	にんじん はくさい ほうれんそう たけのこ	* 1~6年 2本
12	水	ごはん	ジョア プレーン	みそしる(だいこん・ふ・わかめ) あじフライ ソース なつとうあえ	ジョア みそ あじ なつとう	ごはん ふ こむぎこ パンコ あぶら	だいこん わかめ にんじん ほうれんそう もやし のり	
13	木	ミニあげパン	ぎゅうにゅう	ごもくやしきそば ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	パン ちゅうかめん でんぶん さとう	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ほうれんそう コーン	
14	金	ポークカレー	ぎゅうにゅう	だいこんとツナのサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ごはん じゃがいも あぶら カレールー ドレッシング	たまねぎ にんじん ふくじんづけ だいこん きゅうり	
17	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	さつまじる のりごまチキン ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	ごはん あぶら さつまいも	わかめ だいこん にんじん こんにやく ねぎ ブロッコリー	
18	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	はくさいベーコンスープ にくコロッケ ペンのトマトソース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン マカロニ コロッケ あぶら	はくさい にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ トマト	
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる だいずとりにくのみそがらめ しそあえ	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり しそ	
20	木	まるがたパン スライス	ぎゅうにゅう	にんたまじゃスープ ハンバーグ もやしのピザソースいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ ベーコン	パン あぶら じゃがいも チーズ ポタージュスープのもと	たまねぎ にんじん パセリ もやし たまねぎ	
21	金	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なんと ハム	ごはん さとう ふ ごま ごまあぶら はるさめ	はくさい たくあん ねぎ わかめ きゅうり にんじん キャベツ	
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	せんべいじる さわらのパーベキューソース おひたし	ぎゅうにゅう とりにく さわら	ごはん せんべい あぶら でんぶん さとう	にんじん しらたき ねぎ ごぼう しめじ だいこん りんご キャベツ もやし	
25	火	しょうゆラーメン	ジョア いちご	ユーリンチー ほうれんそうのナムル あんにとんどうふ	ジョア ぶたにく なんと とりにく	ちゅうかめん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう あんにんどうふ	もやし ねぎ たけのこ わかめ ほうれんそう キャベツ	
26	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ふしめんじる さんまのおかかに じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さんま さつまあげ	ごはん ふしめん さとう じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれんそう いんげん	
27	木	しよくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	やさいスープ ツナポテトグラタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ なまクリーム	パン いちごジャム バター じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ	
28	金	ごもくごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる れんごんのはさみあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なんと たまご	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん こんにやく しいたけ ほうれんそう えだまめ キャベツ きゅうり	* 1~4年 1こ 5・6年 2こ
31	月	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	コーンキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン グリーンピース	


給食回数・・・15回

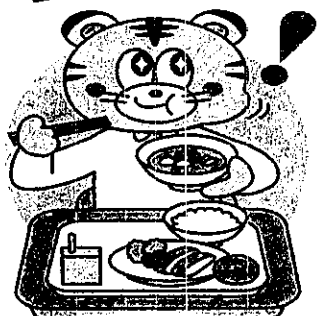
☆26(水)3年生校外教室 ☆28(金)2年生校外学習

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:663kcal たんぱく質:24.2脂肪:20.1g 塩分:2.0gです。
- 今月の給食目標は《主食と副食を交互にとりながらおいしく食べましょう》です。



苦手なものにも **トライ**しよう!





皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 金く手を付
けずに残している人もいるかもしれませんが、ひとりでいいので食べてみてく
ださい。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるよう
なっています。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っ
ていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。
小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。
今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!