

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1日				
2月				
3火				
4水	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	おにぎり	お茶
5木	焼豚チャーハン, スープ, オレンジ	ごはん	あげうどん	お茶
6金	豚丼, みそ汁, バナナ	ごはん	焼きジャガ	お茶
7土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん	-	-
8日				
9月				
10火	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	おにぎり	お茶
11水	鶏のからあげ, 切干大根煮, ミニトマト, みそ汁	ごはん	なるとうどん	お茶
12木	筑前煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
13金	お弁当の日		スティックパン	果汁
14土	きつねうどん, りんご	めん		
15日				
16月	鶏肉のクリーム煮, りんごサラダ, 菜めし	ごはん	黒蜜きなこ蒸しパン	牛乳
17火	ちゃんこ鍋, もち, オレンジ	もち す:ごはん	あげうどん	お茶
18水	肉味噌スパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり	お茶
19木	シューマイ, 納豆, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
20金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ふかし芋	牛乳
21土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		-
22日				
23月	すき焼き風煮, みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	ディナーロール	牛乳
24火	カレーライス, キャベツとパインのサラダ	ごはん	マカロニきな粉	牛乳
25水	親子焼き, ごぼうサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	みたらし団子	牛乳
26木	おでん, 小松菜のサラダ, ゆかりごはん	ごはん	おにぎり	お茶
27金	かじきのとうもろこしあん, ミニトマト, スープ, わかめごはん, -ロゼリー	ごはん	バナナケーキ	牛乳
28土	親子うどん, りんご	めん		-
29日				
30月	ドライカレー, りっちゃんのサラダ, ミニトマト, スープ	ごはん	あげうどん	お茶
31火	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, オレンジ	ごはん	ピンキーパン	牛乳

ちよこっとメモ

『薄味を心がけましょう!』

濃い味付けは塩分のとりすぎにつながるほか、子どもの味覚の発達を妨げる要因にもなります。幼いうちから濃い味に慣れてしまうと、素材そのものの味がわからなくなってしまいます。

冬は野菜の甘味が強くなり、素材のおいしさがより楽しめる季節です。素材の味を生かした薄味を心がけ、子どもの味覚を広げましょう。

新メニュー

「りっちゃんのサラダ」

りっちゃんのサラダは学校給食メニューです。国語の教科書に掲載されているサラダを再現したものだそうです。どんな内容かは小学校にあがってからの楽しみ!

?