

… 常… 常… 冷和6年4月 学校給食献立表 常… 常… 常… 常









						からたってく		からだったようしを生める あんの 体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品
 	曜	牛乳	主食	主菜	副菜• 洋物他*	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)
Ш						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類•種実	塩分(g)
					いそかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし	こめ	あぶら	いも
10	水	0	ごはん	てりやき		とうふ	のり	ほうれんそう	にんにく しょうが	さとう		
				チキン	とうふのみそしる	みそ		あおねぎ	キャベツ たまねぎ		· ·	636
ļ						あぶらあげ			だいこん きゅうり			2.1
					ツナサラダ	ホキップナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ パンこ	あぶら	緑黄色野菜
11	木	0	ごはん	ホキフライ		ベーコン		W	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
					ABCスープ	だいず			たまねぎ	こむぎこ		659 1.9
			いちまるまる	<u> </u>					レタス			1.9
野	菜だ	こつ	ぷり100	」 T ぎゅうにくと	はなやさいのサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ	こめ	あぶら	小魚
12	金	0	ごはん	ごぼうの あまからいため		あぶらあげ		ブロッコリー		さとう <u>~~</u> ~	ごま	645
				<i>M</i> \$73.50 (1/58)	あげとねぎのみそしる	とうふ			こんにゃく しろねぎ			1.6
h						みそ	* = 1 =	1- 1 1× 1	たまねぎ えのきたけ	-+	ナプロ	1.0
				あげぎょうざ 1~3年:2こ	バンサンスー	ぶたにく ぎゅうにく	さゆつにゆつ	にんじん	キャベツ にんにく	こむぎこ	あぶら	果物
15	月	0	ごはん	4~6年:3こ		とうふみそ		あおねぎ にら	きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ	こめ さとう	ごまあぶら	726
				担任の先生:3こ	マーボーどうふ	めて		(C)	たまねぎ しいたけ きくらげ	かたくりこ マロニー		1.8
d	こせ		 iま塩		<u>。</u> こつこつ	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん	こめ	あぶら	
٢	Ī			いわしの	レモンサラダ	ツナ	わかめ	こまつな		さとう	ال ال ال	いも
16	火	0	ごはん	しょうがに	40 40 + 14 10 7	とうふ	19/3 89	2000	キャベツ レモン			640
					わかたけじる	C 3/3/			えのきたけ たけのこ			2.0
					-+o+o+/ "	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	にかにく	こめ むぎ	あぶら	2.0
47	ماد		むぎ	ぶたにくの	こまつなのナムル	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	ごま	魚介
17	小	0	ごはん	オイスターソース いため	たゅうかフェブ			にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	582
					ちゅうかスープ 			あおねぎ	はくさい			1.5
					 ほうれんそうのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ	こめ	あぶら	乳製品
18	_	0	ごはん	あつあげの	100 21 110 6 2007 22	あつあげ		ほうれんそう	しょうが たくあん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	
	^		C1070	そぼろに	さわにわん	ツナ	MILK	あかピーマン	グリンピース もやし	かたくりこ		601
					C171C1770			あおねぎ	ごぼう えのきたけ			2.4
	入学	• 注	値級お祝い献	$\dot{\Sigma}$	ゆでやさい	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ いちご	こめ	ごまあぶら	きのこ
19	金	0	わかめ	さわらの		こうやどうふ	わかめ		きゅうり	じゃがいも		
			ごはん	はん しおこうじやき	じゃがいものみそしる	みそ	(CEC)	ハ学・進級おめ	たまねぎ	ゼリー		633
			ョッキー		いちごゼリー		J		しろねぎ			1.5
		12	ラッキー ぃじんの日		ブロッコリーのサラダ	あじ	ぎゅうにゅう	パセリ	キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	大豆 製品
22	月	0	ごはん	あじのこうみ フライ		チキンウィンナー		ブロッコリー	きゅうり	パンこ	ごま	
					コンソメスープ			にんじん	とうもろこし	さとう		636
								チンゲンサイ	ぶなしめじ			2.0
				_ , ,,,	こふきいも	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	90
23	火	0	ごはん	ミートボールのケ チャップに		とりレバー	あおのり			かたくりこ		654
					とうにゅうスープ	とりにく		9	だいこん えだまめ	じゃがいも		1.9
7	まえ	みで	き汁リレー:	浜田給食センター		とうにゅう		+ 4 1 - 2	アスパラガス		+ >1>	ال. ا الا
	T			F101-7-	ゆかりあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	あかしそ	たけのこ たまねぎ	こめ	あぶら	いも
24	水	0	ごはん	とりにくと たけのこの	ı ぶ はるキャベツの	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	カリフラワー	さとう		654
				あげに 🍕	みそしる	のて		あおねぎ		かたくりこ		1.5
ļ				- 2		たまご くんり	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ キャベツ	こめ	 	
			_0		なっとうあえ	かつおぶし	 	ほうれんそう		かたくりこ	<u></u>	淡色 野菜
25	木	0	ごはん	さばのしおやき		かったう	(J.)	あおねぎ	えのきたけ	ルルヘッし		669
					かきたまじる	なりこり さば		00010C	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			2.3
ļ				<u>~</u>	/ / / ★₩= #	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ むぎ	バター	
			みすみっこ		げんきサラダ 	かつおぶし	こんぶ	トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜
26	金	0	カレー		バナナ	ハム				こむぎこ さとう		811
				- 1/2 - Children	^ ^	I		l				20

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるため には、何よりも健康が大切です。食事はその基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、 |それぞれの目標に向かって頑張ってください。今年度も栄養満点でおいしい給食を届けるよう努 力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【保【護】者【の】み【な】さ】ま

白衣について

給食当番の時に、白衣を着用します。金曜日には白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお 願いします。またボタンのゆるみ等ありましたら、補修をしていただけますと助かります。クラスのみん なで使いますので、丁寧に扱うよう、お子さんにもお話ください。よろしくお願いします。

献立表確認のお願いについて ~給食で初めて食べる食材はありますか?~

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降に アレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い 時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

毎月いろいろな献立が登場します!お楽しみに♪

<u>ラッキーにんじんの日</u>

汁物の中に型抜きした人参がクラスに1つずつ入っています。見つけた人は良いこ とがあるかも!?

野菜たっぷり100

「野菜たっぷり100」とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では 100g以上の摂取を目指して野菜たっぷりメニューを提供します。

<u>すこやかうま塩</u>

減塩でおいしく食べて生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま~く減塩できる 料理を紹介していきます。

<u>てまえみそ汁リレー</u>

みそ汁はいろいろな実を入れると栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内の 各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供します。













						からだって、体を作るもの		************************************	と とを整えるもの	エネルギーのもとになるもの		家庭で補いたい食品
にち よ 日 曜	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物 他	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶっ 炭水化物	脂質	エネルギー(kcal
						肉・魚・卵・大豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分(g)
		Î			いそかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし	こめ	あぶら	いも
10	ر باد	0	ごはん	てりやき	いてかめん	とうふ	のり	ほうれんそう	にんにく しょうが	さとう		NB
10 .	小一		Clan	チキン	とうふのみそしる	みそ		あおねぎ	キャベツ たまねぎ			636
					C 7/3/07/07/ C 0/3	あぶらあげ			だいこん			2.1
			ごはん	あげぎょうざ	バンサンスー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく	こむぎこ	あぶら	果物
11	_ [,	0		1~3年:2こ	/\J\J\	とうふ		あおねぎ	きゅうり しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	X1/0
	不			4~6年:3こ 担任の先生:3こ	マーボーどうふ	みそ		E 5	たまねぎ	かたくりこ		726
\Box			いちまるまる]	, , C 5/5/					マロニー		1.8
野	菜た	- -	รง100	711-1-11-	はなやさいのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ	こめ	あぶら	小魚
12	金	0	ごはん	ー ぶたにくと ー ごぼうのあま		あぶらあげ		ブロッコリー	カリフラワー もやし	さとう	ごま	
	277			からいため	あげとねぎのみそしる	とうふ			こんにゃく しろねぎ			624
		W				みそ			たまねぎ えのきたけ			1.6
		7	ラッキー にんじんの日		ツナサラダ	ホキッナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ パンこ	あぶら	緑黄色野菜
15	月	0	ごはん	ホキフライ		ベーコン		Mary .	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
					ABCスープ	だいず			たまねぎ	こむぎこ		659
									レタス			1.9
क्र	こや	かう	ま塩	Q	್ಲಿ こつこつ	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん	こめ	あぶら	いも
16	y l	0	ごはん	いわしの しょうがに	デ レモンサラダ 	ツナ	わかめ	こまつな	しょうが たまねぎ	さとう		
				04 JUIC	わかたけじる	とうふ	MILK	あおねぎ	キャベツ レモン			630
									えのきたけ たけのこ			2.4
					こまつなのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな	にんにく	こめ むぎ	あぶら	魚介
17	水(0	り むぎ ごはん	ぶたにくの ソースいため		ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	ごま	
			C10/U	ラースV1/こ&J	ちゅうかスープ			にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	582
								あおねぎ	はくさい			1.5
					ほうれんそうのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ	こめ	あぶら	乳製品
18	木 (0	ごはん	あつあげの そぼろに		あつあげ	- 90	ほうれんそう	しょうが もやし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	
					さわにわん	ツナ		あかピーマン	グリンピース	かたくりこ		611
						ぶたにく		あおねぎ	ごぼう えのきたけ			2
무	学	・追 T	級お祝い献		ゆでやさい	あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ いちご	こめ	ごまあぶら	きのこ
19	金	0	わかめ ごはん	あかうおの しおこうじやき	じゃがいものみそしる	こうやどうふ	わかめ			じゃがいも		633
					おいわいゼリー	みそ	A	入学・進級おめ				1.5
					00011701 C 7	とうにゅう			しろねぎ		+ 75.0	
			ごはん	うのはな コロッケ	ブロッコリーのサラダ	おから	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	大豆 製品
23 火	火	0				チキンウィンナー	ひじき	ブロッコリー	きゅうり ごぼう	じゃがいも		602
					コンソメスープ			にんじん	とうもろこし	かたくりこ		1.9
てき	ー まえる	L みそ	ニーニー 計リレー:	L 浜田給食センター		にくだんご	ぎゅうにゅう	あかしそ	ぶなしめじ れんこん たまねぎ	こむぎこ こめ		
				にくだんごと	ゆかりあえ	あぶらあげ		にんじん	カリフラワー	さとう		油脂
24	水(0	ごはん	れんこんの てりに	- はるキャベツの	こうやどうふ		あおねぎ	はるキャベツ	60)		639
					みそしる	みそ		87831AC	えのきたけ			1.8
			-	ん さばのしおやき		<i>あ</i> そ たまご 0人り	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ		淡色
			- `_ '		なっとうあえ	かつおぶし	のり	ほうれんそう	たまねぎ	かたくりこ	<u></u>	野菜
25	木 '	0	ごはん		かきたまいっ	なっとう		あおねぎ	えのきたけ			669
					かきたまじる	さば			しょうが			2.3
			みすみっこ	O O		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	こめ むぎ	バター	毎₩₽₽₽₩₩
26						かつおぶし	こんぶ	トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜
26	金	0	カレー		17700777	チキンハム			りんご かき	こむぎこ さとう		725
				- 12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					きゅうり とうもろこし			2.9
-					はるいろサラダ	だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ	こめ さとう	あぶら	海草
30		0	ごはん	だいずとごぼうの		ぶたにく とりにく		ブロッコリー	アスパラガス	パンこ	バター	一件字
30	火		CIAN	ミンチカツ		チキンウィンナー		パセリ	たまねぎ	じゃがいも		734
	1			Ī	クリームスープ	1	ĺ	Ī	Ì	Ī _	İ	i

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるため には、何よりも健康が大切です。食事はその基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、 それぞれの目標に向かって頑張ってください。今年度も栄養満点でおいしい給食を届けるよう努 力しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

白衣について

給食当番の時に、白衣を着用します。金曜日には白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお 願いします。またボタンのゆるみ等ありましたら、補修をしていただけますと助かります。クラスのみん なで使いますので、丁寧に扱うよう、お子さんにもお話ください。よろしくお願いします。

献立表確認のお願いについて ~給食で初めて食べる食材はありますか?~

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降に アレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い 時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

毎月いろいろな献立が登場します!お楽しみに♪

<u>ラッキーにんじんの日</u>

汁物の中に型抜きした人参がクラスに1つずつ入っています。見つけた人は良いこ とがあるかも!?

<u>野菜たっぷり100</u>

「野菜たっぷり100」とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では 100g以上の摂取を目指して野菜たっぷりメニューを提供します。

すこ<u>やかうま塩</u>

減塩でおいしく食べて生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま~く減塩できる 料理を紹介していきます。

<u>てまえみそ汁リレー</u>

みそ汁はいろいろな実を入れると栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内の 各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供します。

0









浜田市立三隅中学校

浜田市立三隅中学校												
		,		荣	副菜·汗物他	からだって、体を作るもの		体の調子を整って なるもの		エネルギーのもとになるもの		家庭で 補いたい食品
E 5	曜 5	牛乳	主食			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実	塩分(g)
					磯香和え	鶏肉	牛乳	にんじん	とうもろこし	米	油	いも
40	-14 4		-^\ /	照り焼き		豆腐	のり	ほうれんそう	にんにく しょうが	砂糖		NB
10	水 (0	ごはん	チキン		みそ		青ねぎ	キャベツ たまねぎ	10 1/10		788
					豆腐のみそ汁			F14C				2.6
 -						油揚げ			大根			2.0
					ツナサラダ	ホキッナ	牛乳	にんじん	キャベツ	米 パン粉	油	緑黄色野菜
11	木(0	ごはん	ホキフライ		ベーコン		Mary V	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
					ABCスープ	大豆			たまねぎ	小麦粉		736
				<u></u>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				レタス			2
野	草た	oi.	いちまるまる 370100		 花野菜のサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ	米	油	小魚
	T.			「 豚肉と		油揚げ		ブロッコリー	カリフラワー たけのこ	砂糖	ごま	小忠
12	金 (0	ごはん	ごぼうの甘辛炒め		豆腐		2222	こんにゃく 白ねぎ	(1)		733
					揚げとねぎのみそ汁							2
 -						みそ			たまねぎ えのきたけ			_
					バンサンスー	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく	小麦粉	油	果物
15		0	ごはん	揚げぎょうざ		豆腐		青ねぎ	きゅうり しょうが	米 砂糖	ごま油	
	٦			3こずつ	 マーボー豆腐	みそ		にら	たまねぎ しいたけ	片栗粉		841
				<u> </u>						マロニー		2.1
व	こやが	かう	ま塩		್ರ್ こつこつ	いわし	牛乳	にんじん	きりぼし大根	米	油	1.
Ť	Ť	Ī		いわしの	レモンサラダ	ツナ	わかめ	小松菜		砂糖		いも
16	火	0	ごはん	しょうが煮			CANTICAL	グロス木		u୬⁴∜ō		744
					若竹汁	豆腐			キャベツ レモン			2.8
									えのきたけ たけのこ			2,0
				豚肉の	小松菜のナムル	豚肉	牛乳	小松菜	にんにく	米 麦	油	魚介
17	水 (0	麦 ごはん	オイスターソース		ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	ごま	
			こはん	炒め	中華スープ			にんじん	もやし	砂糖	ごま油	638
								青ねぎ	はくさい			1.5
					/ / ++ ~ !! 	豚肉	牛乳	にんじん	大根 キャベツ	米	油	
					ほうれん草のサラダ	厚揚げ	7-30					乳製品
18	木 ⁽	0	ごはん	厚揚げのそぼろ煮				ほうれん草		砂糖	ノンエッグマヨネーズ	721
					沢煮椀	ツナ	MILK	赤ピーマン	グリンピース もやし	片栗粉 		
								青ねぎ	ごぼう えのきたけ			2.2
L2	学	・道	級お祝い献	<u>立</u>	ゆで野菜	鯌	牛乳	にんじん	キャベツ いちご	米	ごま油	きのこ
19	余 (0	わかめ	鰆の塩こうじ焼き		高野豆腐	わかめ		きゅうり	じゃがいも		
			ごはん		じゃがいものみそ汁	みそ	CEC	1 逆・進紀	たまねぎ	ゼリー		739
	W				いちごゼリー		A	入学・進級おめ	でとう			1.7
		にん	ラッキー ,じんの日			あじ	牛乳	パセリ		米	油	大豆
	25	0	ごはん	あじの香味 フライ	ブロッコリーのサラダ		1 50	ブロッコリー		パン粉	ごま	大豆 製品
22	月(チキンウィンナー			きゅうり		Ca	746
					コンソメスープ			にんじん		砂糖		
 -			<u> </u>			_		チンゲンサイ	ぶなしめじ			2.5
					こふきいも	ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	米 砂糖	油	90
23	, , ,	0	ごはん	ミートボールの		鶏レバー	あおさ	いんげん	マッシュルーム	片栗粉]
	× `	1	_10/0	ケチャップ煮	豆乳スープ	鶏肉			大根 枝豆	じゃがいも		772
					ユガク	豆乳						2.2
てま	たえる	みそ	* 汁リレー:	浜田給食センター	, b, 10 T = -	- 	牛乳	あかしそ	たけのこ たまねぎ	*************************************	· 油	
	T	T		頭肉レ	ゆかり和え		<u></u>				/ ⁽¹⁾	いも
24	水 (0	ごはん	鶏肉と たけのこの ノ	I 添 春キャベツの	油揚げ		にんじん	カリフラワー	砂糖		773
				揚げ煮	Sec.	みそ		青ねぎ	はるキャベツ	片栗粉		
	_	_		38	みそ汁			<u> </u>	えのきたけ			1.8
		1			納豆和え	m CS	牛乳	にんじん	キャベツ	米		淡色 野菜
25	_ [,	0	ごはん	鯖の塩焼き		かつお節	のり	ほうれんそう	たまねぎ	片栗粉		野菜
	木 ($^{\prime}$	<u>∟14/0</u>	iiiii / iiii / iii / iiii / iiii	かきエユ	納豆		青ねぎ	えのきたけ			789
		1			かき玉汁	鯖		1	2.2.2.2			2.7
				 			上回	I= /. » /		w ±	150	ł
26					元気サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	米 麦	バター	緑黄色野菜
	金 (0	三隅っ子 カレー			かつお節	昆布	トムト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	0.4.1
			,50		バナナ	チキンハム			りんご 柿 バナナ	小麦粉 砂糖		941
<u> </u>								<u> </u>	きゅうり とうもろこし	はちみつ		3.1
			¬ ^° 1/° > .		春色サラダ	大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ	パン粉 砂糖	油	海草
20			コッペパン	大豆とごぼうの		豚肉 鶏肉		ブロッコリー	アスパラガス	コッペパン	マーガリン	/ y T
30	火 (りんごアンド マーガリン	ミンチカツ		DD		パセリ	たまねぎ	じゃがいも		782
ıl			マーカリン		クリームスープ			, · · · ·	700,100	3,50,0		2.2

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるためには、 何よりも健康が大切です。食事はその基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、 それぞれの目標に向かって頑張ってください。今年度も栄養満点でおいしい給食を届けるよう努力 しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

白衣について

給食当番の時に、白衣。 いご、洗濯、アイロンがけをお 願いします。またボタンのゆるみ等ありましたら、補修をしていただけますと助かります。クラスのみん なで使いますので、丁寧に扱うよう、お子さんにもお話ください。よろしくお願いします。

献立表確認のお願いについて ~給食で初めて食べる食材はありますか?~

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降に アレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い 、時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

毎月いろいろな献立が登場します!お楽しみに♪

ラッキーにんじんの日

▶ 汁物の中に型抜きした人参がクラスに1つずつ入っています。見つけた人は良 いことがあるかも!?

ı <u>野菜たっぷり100</u>

「野菜たっぷり100」とは、100点満点と、100g摂取をかけています。給食では 1 100g以上の摂取を目指して野菜たっぷりメニューを提供します。

<u>すこやかうま塩</u>

減塩でおいしく食べて生活習慣病を予防しましょう。おいしく、うま~く減塩でき Ⅰ る料理を紹介していきます。

<u>てまえみそ汁リレー</u>

Ⅰ みそ汁はいろいろな実を入れると栄養満点な一品になります。毎月、浜田市内 ・の各調理場の自慢のみそ汁を順番に提供します。



2.3