



◎一年間の食生活をふり返ろう♪

- ・感謝の気持ちを持ち、楽しく会食できましたか？
- ・正しい食事マナーが身に付きましたか？
- ・健康的な食べ方が身に付きましたか？

日	曜日	朝 食	給 食	夕 食
1	木	麦ごはん・みそ汁 炒り豆腐・ふりかけ	稚内カイジカレー・牛乳・盛り合わせサラダ 焼きりんごのヨーグルト添え	ごはん・白身魚のぼん酢焼き あげかまとアスパラの炒め物 白玉汁・バナナ
2	金	麦ごはん・みそ汁 炒めひじき煮・味付のり	菜の花ちらし・牛乳・ぶりの照り焼き（付） すまし汁・ひなあられ	
4	日			ゆかりごはん・焼きうどん 筑前煮・すまし汁・りんご
5	月	麦ごはん・みそ汁 納豆・ウインナーソテー	麦ごはん・牛乳・かつとし 酢の物・大根のみそ汁・オレンジ	ごはん・塩だれチキン マカロニサラダ・きのこスープ・キウイ
6	火	麦ごはん・みそ汁 炒りこんにゃく・のり佃煮	担々麺・牛乳・にんにくの芽の炒め物 手作りごま団子	ごはん・白身魚のあんかけ 干し大根の煮物・みそ汁・バナナ
7	水	麦ごはん・みそ汁 ツナそぼろ・梅干し	ごはん・牛乳・鯖のねぎソース きんぴらごぼう・豆腐のすまし汁・パイン缶	ごはん・ポークチャップ・白菜サラダ オニオンスープ・青梅ゼリー
8	木	麦ごはん・みそ汁 鉄火みそ・かまぼこ（付）	牛肉の五目混ぜごはん・牛乳 野菜のかき揚げ・みそ汁・りんご	ごはん・あじと野菜のマヨソース 青梗菜ソテー・コンソメスープ オレンジ
9	金	麦ごはん・みそ汁 刻みこんぶの炒め煮 味付のり	照り焼きチキンピザ・牛乳 ポテトサラダ・コンソメスープ いちごのせ豆乳パンナコッタ	
11	日			ごはん・マーボー豆腐・餃子 わかめスープ・黄桃缶
12	月	麦ごはん・みそ汁 五目煮豆・たくあん	☆災害時給食☆ わかめおにぎり・牛乳・救給カレー 炊き出し豚汁・オレンジ	ごはん・豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え・春雨汁・バナナ
13	火	麦ごはん・みそ汁 ちくわしらたき煮 味付のり	米粉パン・牛乳・ハンバーグ・野菜ソテー かぼちゃのポタージュ・手作りカップケーキ	カラフルライスのホワイトソースがけ 鮭の青のりパン粉焼き・ミニサラダ ポトフスープ・ヨーグルトパフェ
14	水	麦ごはん・みそ汁 れんこんみそ炒め ふりかけ	☆卒業式（舎食）☆ 豚丼・牛乳 貝だくさんスープ・オレンジ	ごはん・赤魚の煮付け にんじんきんぴら・とろろスープ キウイ
15	木	麦ごはん・みそ汁 じゃがいもそぼろ煮 梅干し	麦ごはん・牛乳・鮭ときのこの包み焼き 高野豆腐の煮物・すまし汁・バナナ	ごはん・鶏肉と野菜の炒め物 ごぼうのサラダ・ビーフンスープ オレンジ
16	金	麦ごはん・みそ汁 里芋のおかか炒め のり佃煮	ごはん・牛乳・あじの竜田揚げ ひじきとコーンのごま酢和え けんちん汁・りんご	
18	日			ごはん・コロック・野菜カレーソテー オニオンスープ・パイン缶
19	月	麦ごはん・みそ汁 焼きししゃも（付） ふりかけ	☆食育の日☆ 塩こんぶと枝豆のごはん・牛乳 おからキッシュ・とりつくねスープ・バナナ	ごはん・鮭の照り焼き・酢の物 そうめん汁・りんご
20	火	麦ごはん・みそ汁 浦上そぼろ・味付のり	ごはん・牛乳・ささみのゆかり揚げ 切り干し大根サラダ・なめこ汁・オレンジ	ごはん・鶏のケチャップ煮 ジャーマンポテト・コンソメスープ バナナ
21	水	ランチパック・ポタージュ フルーツヨーグルト	★春分の日★外食	高菜チャーハン・えび焼売 中華スープ・オレンジ
22	木	麦ごはん・みそ汁 ちくわと野菜の炒め物 のり佃煮	スパゲティナポリタン・牛乳 春野菜のスープ・スイートポテトケーキ	ごはん・鯖のみそ煮 れんこんきんぴら 白菜スープ・バナナ
23	金	麦ごはん・みそ汁 肉みそ・ウインナー	★修了式・離任式★	