



21	木	ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		669	
		たけのこ 筍ごはんの具	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ しいたけ えだまめ	さとう		
		スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ		あぶら
22	金	ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こむぎこ		644	
		味噌ラーメンスープ	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	めんま コーン キャベツ しょうが	さとう でんぷん		ごまあぶら
		ぎょうざ 小2個・中3個	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ		ラード
		切り干し大根の中華和え	とりにく			きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう		ごま ごまあぶら
25	月	ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		613	
		高野豆腐の卵とじ	たまご とりにく こおりとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		鯛の八丁味噌煮	いわし みそ		ねぎ		さとう		
		キャベツのゆかり和え			あかしそ	キャベツ もやし	さとう		
26	火	ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		630	
		鯖とじゃが芋の甘辛	まぐろ				でんぷん じゃがいも さとう		あぶら
		牛蒡と蓮根のサラダ	ツナ			ごぼう れんこん えだまめ コーン			ドレッシング
27	水	サンドイッチロールパン、牛乳	ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	748	
		イタリアンスパゲティ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ		あぶら
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		
		フルーツのレモンゼリー和え				みかん パイン もも レモン	さとう		
28	木	ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		647	
		肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		ししゃもフライのソースかけ 小2尾・中3尾	ししゃも				パンこ でんぷん こむぎこ さとう		あぶら
29	金	ロールパン、牛乳	ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	671	
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう		あぶら
		鶏肉のバーベキューソースかけ	とりにく			レモン にんにく りんご	さとう		
		コーンサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 18回



み は ま き ゅ う し ゅ く  
美浜給食だより



て と て  
「手 to 手」



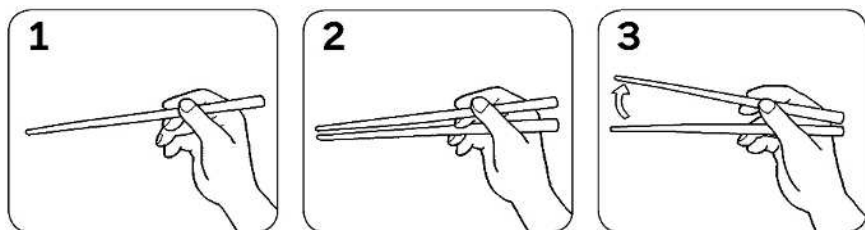
こんげつ  
今月の  
きょうしきもくろひょう  
給食目標

ただ し ゅ く じ  
正しい食事のマナーを身に付けよう

し ゅ く かん  
食に関する  
指導致標

た も の はたら し  
食べ物の働きを知ろう

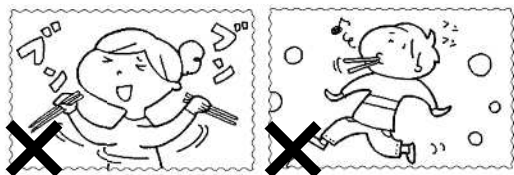
はしの持ち方



えんぴつを持つように1本持つ。  
親指の付け根から、中指で上のはしだけを動かす。  
1本のはしを通す。

はしの間違った使い方

ふり回したり、口にくわえたまま歩いたりすると、危険な扱い方は絶対にやめましょう。



おなじような栄養素をもつ食べ物を分けると、6つのグループができます。1回の食事でこの6グループの食べ物を、どれも食べるようにしましょう。

<p>1群 魚、肉、卵、豆・大豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p>4群 そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>5群 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>

たべものカレンダー

たけのこ



おなかを掃除する食物繊維を多く含みます。3月から5月にとれる野菜で、成長すると竹になります。

よくかもう 26日(火) 牛蒡と蓮根

のサラダ

作ってみよう 27日(水) ホットドッグ

味わおう 21日(木) 筍ごはん

こんげつ じもと し ゅ く ざ い  
今月の地元の食材



たまねぎ



ぶたにく あぶらあげ だいこん きゅうり