

平成29年

4月

給食カレンダー

大山小学校

		12日(水)	13日(木)	14日(金)
		ささみの いそべあげ ツナサラダ 牛乳 ごはん けんちん じる おこめのムース	ちぐさやき にくやさいため 牛乳 ごはん みそしる	しろみざかなの フライ ブロッコリーとコーン のソテー 牛乳 くらパン キャベツの クリーム シチュー
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
さばのみそやき さんしよくあえ 牛乳 ごはん わかたけ じる お祝いイチゴゼリー	ぎょうざ だいこんと きゅうりのナムル 牛乳 ごはん マーボー とうふ	きなこあげパン 牛乳 ウィナー の たまごまき ワンタン スープ ヨーグルト	ほうれんそうの オムレツ 牛乳 ピクルス ごはん チキン カレー	つくねのてりやき かふうあえ ジョア ちゅうか めん みそ ラーメン
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ハンバーグ ブロッコリーサラダ 牛乳 ごはん とんじる	かぼちゃの ミートソースグラタン はるさめサラダ 牛乳 はちみつ パン ココロ スープ	さけのカレーマヨ パンこやき こんにやくサラダ 牛乳 ごはん ちくぜんに	チキンなんばん じゃがいものソテー 牛乳 ごはん レンファン タン	いかのハーブやき ごまあえ 牛乳 たけのこ ごはん ワンタン スープ

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など

