



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、親子煮、ゆで野菜	牛乳、おやつ焼きうどん
2	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、焼肉風野菜炒め、ごぼうの和え物	牛乳、チョコっとフレンチ
3	水	ごはん	かつ丼、豆腐と菜の花のみそ汁、きゅうりの酢の物	牛乳、チーズホットケーキ
4	木	パン	ポテトスープ、ハンバーグ、パスタサラダ	牛乳、オレンジジュース
5	金	ごはん	かに豆腐汁、白身魚のトマトソース煮、ほうれん草のおかか和え	牛乳、黒糖蒸しパン
6	土	ごはん	カレーライス、白菜のスープ、バナナヨーグルト	牛乳、レーズンパン
7	日			
8	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、タンドリーチキン、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、チーズカップケーキ
9	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、肉豆腐、梅サラダ	牛乳、牛乳フルーツかんでん
10	水	めん	おにぎり、塩ラーメン、オレンジゼリー	牛乳、さつま芋スティック
11	木	パン	野菜スープ、肉団子の甘酢あん、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、鮭チーズおにぎり
12	金	ごはん	五目みそ汁、赤魚といんげんの煮つけ、小松菜の納豆あえ	牛乳、パウンドケーキ
13	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめスープ、キウイフルーツ	牛乳、あんぱん
14	日			
15	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、大豆の天ぷら、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、どら焼き
16	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、豚肉と玉ねぎのソテー、白菜とハムのサラダ	牛乳、豆腐団子
17	水	ごはん	シーフードカレー、マカロニスープ、桃のヨーグルト	牛乳、おからドーナツ
18	木	パン	豆乳スープ、スパニッシュオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、簡単ピザ
19	金	ごはん	さつま汁、鮭のごま焼き、大根のそぼろ煮	牛乳、クリームサンドパン
20	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ	牛乳、ジャムパン
21	日			
22	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ひじきとキャベツのサラダ	牛乳、人参カップケーキ
23	火	ごはん	五目かき玉汁、鶏つくね、きゅうりの華風サラダ	牛乳、スイートポテト
24	水	めん	なすミートスパゲティー、きのこスープ、ぶどう	牛乳、イチゴ豆乳ゼリー
25	木	パン	野菜スープ、鶏肉のピカタ、マカロニのトマト煮	牛乳、焼きおにぎり
26	金	ごはん	けんちん汁、サバのみそ照り焼き、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、ポテトコートトースト
27	土	ごはん	ハヤシライス、たまごスープ、フルーツカクテル	牛乳、クリームパン
28	日			
29	月		<昭和の日>	
30	火		<国民の休日>	

給食のおいしさと楽しさ

毎日の給食は、健康維持、発育に必要なエネルギーや栄養素(量)を補うだけではありません。子どもたちは、五感をフル稼働して、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、健康な食べ物を「おいしい」と感じることができる「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。また、お友達と一緒に給食を楽しく食べる体験から子どもの社会性が育ちます。毎日の給食を「食育の教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行なっています。

子どもに伝えたい！給食のおいしさ

1、バランスの良いおいしさ

ごはんを中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも・海藻)を組み合わせて、栄養的、味的にバランスがよい食事を提供します。



3、毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！子ども達の食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。



2、旬の食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい給食を作ります。



4、感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材を育む自然、食べ物を作ってくれる人々、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人、一緒に食べてくれる人を身近に感じるとこで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。

