



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	豆腐みそ汁、チキンカツ、ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー)、バナナ	つぶつぶ人参ゼリー
2	火	ごはん	みそ汁、赤魚とごぼうの煮付け、インゲンと鶏ササミの胡麻和え、りんご	フレンチトースト
3	水	ごはん	チャーハン、わかめスープ、麻婆豆腐、ほうれん草のナムル、洋ナシ缶	チーズ蒸しパン
4	木	パン	白菜の豆乳スープ、煮込みハンバーグ、ミモザサラダ、オレンジ	豆乳もち
5	金	ごはん	みそ汁(なめこ)、鮭のポテトバター焼き、小松菜のおかか和え、キウイフルーツ	おやつ焼うどん
6	土	ごはん	みそ汁(もやし)、親子煮、キャベツのベーコンドレッシング、バナナ	スイートパンプキン
7	日			
8	月	ごはん	みそ汁(さつま芋)、厚揚げの中華煮、白菜のゆかり和え、みかん缶	青菜カップケーキ
9	火	ごはん	みそ汁(切干大根)、サバのカレー揚げ、胡瓜の華風サラダ、りんご	いちごババロア
10	水	めん	ケチャップスパゲティ、ポテトスープ、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	シュガーラスク
11	木	パン	コーンクリームスープ、チキンのチーズ焼き、マカロニサラダ、バナナ	鶏そぼろおにぎり
12	金	ごはん	みそ汁(なす)、カレイの五目あんかけ、納豆和え、オレンジ	きな粉ポテト
13	土	ごはん	ホワイトシチューライス、野菜スープ、フルーツカクテル	マカロニのトマト煮
14	日			
15	月	ごはん	けんちん汁、豚こま天、キャベツの胡麻マヨ和え、キウイフルーツ	プリン
16	火	ごはん	五目みそ汁(里芋)、鮭の胡麻焼き、炒り豆腐、桃缶	バナナハードケーキ
17	水	ごはん	カレーライス(大豆)、胡瓜とコーンのサラダ、フルーツヨーグルト和え	さつま芋ドーナツ
18	木	パン	ポテトスープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨ和え、オレンジ	みたらし団子
19	金	ごはん	おかず汁、サバの塩焼き、切干大根の旨煮、りんご	ホットドッグ
20	土	ごはん	キッズビビンバ、コーンスープ、春雨サラダ、バナナ	クラッカーサンド
21	日			
22	月	ごはん	みそ汁(小松菜)、擬製豆腐、ごぼうとコーンのサラダ、オレンジ	どらやき
23	火	ごはん	豚汁、白身魚のフライ、ひじきとキャベツのサラダ、キウイフルーツ	ピザトースト
24	水	おにぎり	ソース焼きそば、玉子スープ、りんご	フルーツゼリー
25	木	パン	きのこスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、南瓜のサラダ、パイン缶	昆布おにぎり
26	金	ごはん	かき玉汁、鮭の味噌マヨ焼き、じゃがいもきんぴら、バナナ	パウンドケーキ
27	土	ごはん	ハヤシライス、コールスローサラダ、バナナヨーグルト	ジャムサンド
28	日			
29	月		昭和の日	
30	火	ごはん	みそ汁(南瓜)、赤魚の幽庵焼き、白和え、りんご	ツナパン

### 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、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。

