

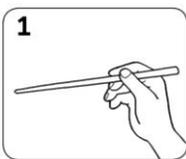


日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだを つくる	【緑】のなかま 主にからだの 調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーの もとになる	エネルギー (Kcal)	家庭で とりたい 食品
★	2月	奈義牛の牛丼 牛乳 酢のもの	牛乳 牛肉 わかめ かにかま(カニなし)	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく 干しいたけ キャベツ もやし	米 麦 油 さとう	小:650 中:766	青菜葉
	3火	小:コッペパン・いちごジャム 牛乳 幼中:きなこあげパン ポークビーンズ 花野菜サラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 チキンハム 幼中:きなこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ	パン 油 じゃがいも さとう ドレッシング 小:いちごジャム	634 787	貝類
	4水	菜の花のそぼろごはん(卵) 牛乳 キャベツのみそ汁 はるか	牛乳 とり肉 たまご 大豆ミート 油あげ みそ	しょうが にんじん 菜の花 たまねぎ ねぎ キャベツ はるか	米 麦 さとう じゃがいも	652 761	きのこ
	5木	カレーピラフ 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き ポテトスープ 中:アーモンド	牛乳 とり肉 さわら みそ	たまねぎ 赤ピーマン とうもろこし にんじん マッシュルーム グリンピース だいこん 生しいたけ チンゲン菜	米 麦 油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 中:アーモンド	623 778	海そう類
	6金	カうどん 牛乳 ハムとキャベツのあえもの いちごクリームだいふく(豆乳)	牛乳 とり肉 ハム かまぼこ わかめ 油あげ 大豆	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん もち さとう 油 はちみつ いちごクリーム大福(豆乳)	671 763	たまご
★	9月	ごはん 牛乳 肉じゃが ツナのあえもの	牛乳 ぶた肉 ツナ あつあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく 白ねぎ グリンピース もやし キャベツ チンゲン菜	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま油	641 767	海そう類
	10火	小:きなこあげパン 牛乳 幼中:コッペパン・いちごジャム てり焼きチキン ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 金時豆 手ぼう 小:きなこ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ トマト水煮	パン じゃがいも さとう マカロニ オリーブ油 小:油 幼中:いちごジャム	624 788	貝類
	12木	ごはん 牛乳 さけのチャンチャン焼き いもだんごのすまし汁 ハスカップゼリー	牛乳 さけ みそ 油あげ かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	米 麦 油 さとう いもだんご ハスカップゼリー	659 761	海そう類
	13金	タンタンめん(ごま) 牛乳 だいこんの中華あえ ミニショコラケーキ(豆乳)	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	しょうが にんじん もやし チンゲン菜 白ねぎ だいこん	中華めん さとう ラー油 ごま ごま油 ショコラケーキ(豆乳)	636 764	くだもの
	16月	ごはん 牛乳 さばの甘みそ焼き はりはりづけ ぼかぼか根菜汁	牛乳 さば みそ 油あげ	花切だいこん にんじん みず菜 きゅうり だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう 里いも でん粉	669 792	ごまなどの種実類
	17火	はいがパン 牛乳 クリームシチュー(乳) ひじきサラダ	牛乳 とり肉 白大豆 白いんげん豆 ハム ひじき 調理用牛乳	にんじん たまねぎ だいこん しめじ いんげん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	胚芽パン じゃがいも 油 さとう アレルゲンフリーシチューフレーク	630 764	背の青い魚
★	18水	ごはん 牛乳 若どりのおかかマヨ焼き きんぴら大豆 じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 大豆 油あげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ 生しいたけ だいこん	米 麦 ごま油 でん粉 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	676 782	小魚
	19木	ごはん 牛乳 春巻き マーボーだいこん	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ねぎ にんにく だいこん 干しいたけ	米 麦 はるさめ 小麦粉 油 さとう ごま油 でん粉	704 845	大豆・大豆製品
	20金	ソフトめんのナポリタン風 牛乳 ミモザサラダ ヨーグルト	牛乳 ウインナー ベーコン おから ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	ソフトめん オリーブ油 でん粉 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	664 765	くだもの
	24火	セルフチーズバーガー 牛乳 コンソメスープ りんご	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ひよこ豆	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん だいこん チンゲン菜 りんご	パン ドレッシング	648 762	いも類
	25水	ごはん 牛乳 肉みそおでん こまつ菜のあえもの ミニゆずレモンゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ あつあげ ちくわ こんぶ	だいこん こんにゃく こまつ菜 キャベツ にんじん とうもろこし	米 麦 さとう 里いも ごま油 ゆずレモンゼリー	666 775	背の青い魚
	26木	ハッシュドポーク 牛乳 カラフルマリネ	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	652 762	大豆・大豆製品
	27金	ぶたキムチうどん 牛乳 ししゃもの天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ ししゃも ツナ	しょうが たまねぎ はくさい キムチ なら ごぼう だいこん にんじん	うどん ごま油 小麦粉 油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	624 778	貝類

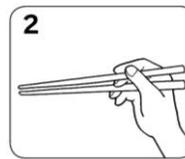
・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

・給食物資の供給状況などにより、予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

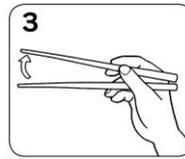
やってみよう! 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。