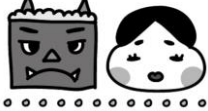




ひ ようび	こ ん だ て め い	こんだてめい		り ん ご う ば	あ か の な か ま ちやにくやほねを つくるしよくひん	き い ろ の な か ま ねつやちからの もとなるしよくひん	み ど い の な か ま からだのちょうしを ととのえるしよくひん	本となかよし給食 の紹介
		主食	副食					
3月	○	むぎごはん	のっぺいじる① いわしたつたあげ② ささみサラダ③ てづくりこくとうビーンズ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いわし とりにく だいず	こめ むぎ かたくりこ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) くろざとう	ごぼう エノキ にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	せつぶん きゅうしよく 
4火	○	おばけカレー①	につけたまご② シーザーサラダ③ ポンカン④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	こめ むぎ カレールウ ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) クルトン	れんこん かぶ ブロッコリー かぼちゃ ビーマンア ップルソース(かねつすみ) たまねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー ポンカン(なま)	『おばけのあっち おばけカレー』か ら→おばけカレー
5水	○	むぎごはん	ドラキュラスープ① チキンマッシュやき② ツナサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ソー セージ とりにく チーズ ぎゅう にゅう ツナ	こめ むぎ オリーブオイル マッシュポテト マヨネー ズ マカロニ ドレッシング (にゅうたまごふしよう)	にんじん セロリ たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	『おばけのあっち とドラキュラスー プ』から→ドラ キュラスープ
6木	○	ラーメン①	だいこんのもの② てづくりいもむしパン③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ さつまあげ とりにく ぎゅうにゅう たまご	ラーメンのめん ごまあぶら ホットケーキミックス く ろざとう	もやし にんじん ニラ コーン キャベツ だいこん にんじん たけのこ インゲン さつまいも	『おばけのそっち ラーメンどうぞ』 から→そっちの ラーメン
7金	○	こどもパン	コーンスープ① とうさんコロッケ② スモークサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご チーズ とりにく	パン じゃがいも はんこ ごま ぎ オリーブオイル	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり レモン アップルソース(かねつすみ)	『おばけのあっち とコロッケとうさ ん』から→とうさ んコロッケ
10月	○	むぎごはん	だいこんスープ① サバのみそに② こぎつねサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ ツナ あぶらあげ かつお ふし	こめ むぎ こめ むぎ	だいこん エノキ ネギ にんじん ねぎ しょうが キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー	 おばけのアッチ ドラキュラスープ おばけのアッチの おばけカレー おばけのソッチ ラーメンをどうぞ
12水	○	げんまい	もずくスープ① とりてん② キンピラごぼう③	① ② ③	ぎゅうにゅう いとかまぼこ(にゅうふし よう) とうふ もずく とりにく たまご ちくわ ぶたにく	こめ げんまい ごまあぶら てんぷらこ ごまあぶら ごま	エノキ にんじん たまねぎ きょうな ごぼう にんじん しいたけ インゲン とうが らし	
13木	○	ぶたどん①	おみそしる② はくさいサラダ③ てづくりはちみつゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ハム	こめ むぎ ごまあぶら ドレッシング(にゅうふし よう) ゼリーのもと はちみつ	たまねぎ インゲン とうがらし キャベツ にんじん しめじ はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう レモン(かこうすみ)	
14金	○	スパゲティ①	クラムチャウダー② コーンサラダ③ てづくりブラウニー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ソーセージ あさり なまクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう ハム たまご バター	スパゲティ オリーブオイル カレール ウ じゃがいも ドレッシング(にゅうたま ごふしよう) ごまぎこ チョコレート ココア	ビーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン ビーマン ブロッコリー	

小さなおばけシリーズ 著・角野 栄子 絵・佐々木 洋子 出版社・ポプラ社





ひ ょうび		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどいのなかま	メモ
		主食	副食		ちやくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
17 月	○	ごキ はム んタ ①ク	ワカメスープ② はるさめサラダ③ みかん④		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ はくさい(キムチ) だいこん(つぼ づけ) ニラ ネギ	キムチとたくあん で キムタクごはん
				①	ぶたにく		チンゲンサイ キャベツ	
				②	ワカメ なんと とりにく		はるさめ にんじん きゅうり	
				③	たまご ハム	ごま ごまあぶら	みかん(なま)	
				④				
18 火	○	むぎ ごはん	おみそしる① いりどうふ② じゃんじゃこサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ほうれんそう だいこん にんじん ネギ	
				①	みそ		インゲン しいたけ にんじん	
				②	どうふ とりにく ちくわ たまご	ごまあぶら	キャベツ はくさい しゅんぎく にんじん ブ ロッコリー	
				③	しらすぼし かつおぶし	ごまあぶら ごま		
19 水	○	サフ ンド ー ①ツ	キャベツスープ② レンコンサラダ③ アレンジゼリー④		ぎゅうにゅう	パン	みかん パイナップル(すべてかこうすみ)	はなやかな フルーツサンド
				①	なまクリーム		しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん	
				②	とりにく		れんこん にんじん きゅうり ブロッコリー	
				③	ハム	ノンエッグマヨネーズ マ スタード		
				④	ぎゅうにゅう あんにんど うふ	ゼリー ナタデココ		
20 木	○	むぎ ごはん	コーンスープ① マーボーはるさめ② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん チンゲンサイ ネギ コーン	
				①	たまご とりにく	かたくりこ	ネギ ニラ しいたけ だけのこ はるさめ	
				②	ぶたにく みそ	ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん きゅうり	
				③	かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ ご まあぶら		
21 金	○	うめ ごはん ①	やさいおみそしる② さいきょうやき③ とうふサラダ④		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	うめ	しっとり西京焼き
				①			にんじん はくさい こまつな ネギ	
				②	みそ		ほうれんそう もやし にんじん	
				③	たら さいきょうみそ			
				④	とうふ ハム	ドレッシング(にゅうふし よう)		
25 火	○	むぎ ごはん	チゲじる① すぶた② もやしサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	はくさい(キムチ) にんじん だいこん ネギ こんにゃく	
				①	とうふ ぶたにく		にんじん ビーマン	
				②	ぶたにく	かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり	
				③	ハム たまご	ごまあぶら		
26 水	○	むぎ ごはん	ほうれんそうのおみそしる① サバのしおこうじやき② あつあげのそぼろに③ ふりかけ④		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ ほうれんそう ネギ エノキ	
				①	みそ	じゃがいも	こんにゃく インゲン にんじん	
				②	サバ みそ	しおこうじ		
				③	なまあげ ぶたにく			
				④	かつおぶし(にゅうたまご ふしよう)			
27 木	○	むぎ ごはん	キャベツスープ① バジルチキン② こんさいサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	バジルの香り さわやかなチキン
				①	ベーコン		バジル	
				②	とりにく	オリーブオイル	れんこん ゴボウ にんじん きょうな	
				③	ツナ			
28 金	○	ス パ ゲ ティ ①	やさいスープ② ホットサラダ③ てづくりクッキー④		ぎゅうにゅう	スパゲティ	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ト マト	てづくり クッキー♡
				①	ベーコン	オリーブオイル	ほうれんそう しめじ エノキ にんじん たま ねぎ	
				②	とりにく		かぼちゃ さつまいも きゅうり ブロッコリー	
				③	ソーセージ	マヨネーズ		
				④	バター たまご	コーンフレーク ホットケーキミックス チョコレート		

