



# こんだて



月	火	水	木	金
ごはん ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう
	8日	9日	10日 しぎょうしき 始業式	11日
				キムチなべ ナムル みかん とうがらしにふくまれているカプサイシンは、血流をよくしてからだをあたためてくれます。
14日 せいじんの日	15日 ツナスパゲティ やさいのごまドレッシング チーズ	16日 ぶたにくのやながわに さつまあげ おかかあえ	17日	18日
	チーズは牛乳からできています。カルシウムが多く、つよい骨をつくれます。	ささがきごぼうを肉類などといっしょにあまからく煮て、たまごでとじた料理を柳川煮といいます。		
21日 げんまい 玄米ごはん カレーライス ごぼうサラダ	22日 にこみハンバーグ ゆでブロッコリー コンソメスープ	23日 きざみうどん いかのてんぷら こんぶあえ ふりかけ	24日	25日 くじらのこはくあげ れんこんの梅肉あえ だいこんのみそしる みかん
げんまい 玄米には、食物せんい、ビタミンB1、カリウムや鉄分などが多くふくまれています。	ブロッコリーは、さむい時期においしい野菜です。花のつぼみを食べます。	うどんの原料は小麦粉と水です。からだをうごかすエネルギーのもとになります。		きゅうしゅうかん 給食週間のこんだてです。和歌山県のおいしい食材をたくさんつかっています。
28日 げんまい 玄米ごはん かんとくに ぼんずあえ あじつけのり	29日 とりにくのからあげ カレーもやし ちゅうかスープ	30日 さばのピリからあげ わかめサラダ さつまじる	31日	
かんとくに 関東煮はおでんともいわれます。いろいろなおでんだねをセンターの大きなかままで煮込んでいます。	もやしは、豆から芽をだしたものです。カレーのかおりをつけています。	わかやまけん 和歌山県のさばです。さばは「青さかな」の王様といわれるほど栄養価の高いさかなです。		

## 今月の目標

きまりを守り、協力しよう

安全に気をつけて、順序よく配ぜんする工夫をしよう

当番の人に協力しよう



