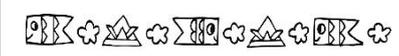


子供達が元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。
 筍や出世魚、柏餅を食べて成長を祝います。
 鯉のぼり
 鯉という魚は強くて流れの速い川でも元気に泳ぎ、滝も登れる魚。そんなたくましい鯉のように元気に成長するようにと願いが込められています。

1日(木)の給食では、
 鯉のぼりにみたくご飯とおやつです！



朝ごはんスイッチオン！！

＜朝食は一日の生活のスタート＞
 朝起きた時の体の状態はエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチ！が入ります。
 朝ごはんを食べないとぼーっとして怪我をしたり、イライラしたり、元気に遊ぶ事ができません。欠食が続くと身体が脂肪を蓄えようとしたり、昼食の摂取したカロリーを貯めこみやすくなります。また一回の量があり食べられない子にとっては大切な栄養源です。
 朝から食べるのが苦手な子は、好きな食べ物、好きな絵柄の食具を使う、食べやすい汁物、小さく握ったおにぎりなどから朝食を食べるリズムを作りましょう。お家の人は忙しい朝ですが一緒に朝ごはんを食べる時間を作り、より良い一日をスタートできるといいですね！

万能野菜 人参

🍎 **たっぷりのカロテンで免疫力アップ**
 豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くする効果があります。カリウム・カルシウムも豊富でビタミンCも含まれています。
 🍎 **皮の下には栄養たっぷり**
 たっぴり含まれるカロテンは皮の下に最も多いです。出荷時にきれいに洗われているので、薄皮やひげ根は処理されています。調理前によく洗ってよく流してください。
 🍎 **人参嫌いの子供が減ったわけ**
 二十数年前は子どもの嫌いな野菜🍆でしたが現代では好きな野菜🍆上位に。品種改良が進み甘みの増した人参になりクセがなく食べやすくなりました。子どもにとっては身近なおいしい野菜です。
 🍎 **保存方法**
 ビニール袋に入れ、立てて保存します。蒸れたり湿ったりすると痛むので、汗をかいたら拭き取ります。

13日のメニュー <人参サラダ>

- 人参嫌いもばくばくたべられる？！
- 人参 200g
 - マヨネーズ 35g
 - ツナ 25g
 - ポン酢 5g
 - 胡瓜 25g
 - すりごま 2.5g
 - コーン 25g

- ①人参、胡瓜、コーンを柔らかくなるまでゆで、水気を切る
 - ②すべての材料を混ぜて完成！
- ☆調味料はお好みで調整してください☆



※食材の仕入れが困難な場合は変更させていただきます。
 ※今月からフルーツの提供を記載します。

日	献立名	材料名	おやつ
◎1 木	鯉のぼりピビンバ 筍の味噌汁 ポテトサラダ	竹輪 豚ミンチ のり 人参 ほうれん草 もやし トマト ハム 豆腐 わかめ ブロッコリー 筍 胡瓜 コーン じゃが芋 玉葱	ジャムサンド ミルク
2 金	ポーくピーンズ オレンジ ☆スナッペンエンドウと高野豆腐の卵とじ	竹輪 ベーコン 大豆水煮 人参 パセリ 玉葱 筍 しめじ じゃが芋 マカロニ 高野豆腐 スナッペンエンドウ 卵	おかし ミルク
7 水	筑前煮 ごまのふりかけ 春雨サラダ チーズ	竹輪 鶏肉 人参 いんげん 大根 干し椎茸 蓮根 里芋 板こんにゃく ハム 胡瓜 コーン 牛蒡 春雨 ごま	人参ドーナツ ミルク
8 木	豚汁 味付けのり パイン マカロニサラダ	色板 豚肉 豆腐 のり 人参 青葱 大根 玉葱 しめじ さつま芋 板こんにゃく ハム ブロッコリー 胡瓜 コーン マカロニ	おかし ミルク
9 金	魚のトマかば焼き パナナ ☆新じゃがとベーコンの炒め煮	鯖 ベーコン トマト ごま 人参 蓮根 牛蒡 じゃが芋 板こんにゃく	スキムヨーグルト お茶
10 土	ハヤシライス サラダ	豚肉 人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ	おかし ミルク
12 月	スキム肉じゃが パイン ブロッコリーのおかか和え	竹輪 鶏肉 焼き豆腐 スキムミルク 人参 いんげん 玉葱 しめじ じゃが芋 糸こんにゃく 花かつお ブロッコリー コーン キャベツ	おかし ミルク
13 火	南京のオムレツ 野菜のシャキシャキサラダ	ウインナー チーズ 南京 ピーマン 玉葱 卵 キャベツ カニカマ ハム もずく チンゲン菜 胡瓜 豆苗 ごま トマト	プリン お茶
14 水	赤魚とほうれん草の煮付け 切干大根の塩昆布和え チーズ	赤魚 ほうれん草 カニカマ 塩昆布 切干大根 胡瓜 コーン	おかし ミルク
15 木	バンバンジー パナナ フライドポテト	鶏肉 人参 小松菜 もやし 胡瓜 キャベツ じゃが芋	ポックスクッキー ミルク
16 金	☆豆腐でとろっとチヂミ キャベツしゅうまい オレンジ	ツナ 豆腐 人参 小松菜 ニラ 玉葱 里芋 ごま 豚ミンチ キャベツ コーン 椎茸 餃子の皮 竹輪 筍	フルーツスキムヨーグルト お茶
17 土	お好み焼き 味噌汁	かつお 豚ミンチ キャベツ コーン 豆腐 青のり 人参 板こんにゃく 青葱 玉葱	おかし ミルク
19 月	麻婆豆腐 パナナ ツナと胡瓜の酢の物	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 青葱 筍 玉葱 干し椎茸 ツナ わかめ 胡瓜 コーン もやし	おかし ミルク
20 火	けんちん汁 茶碗蒸し ☆鉄分たっぷりふりかけ オレンジ	鶏肉 豆腐 青葱 人参 白菜 玉葱 牛蒡 里芋 板こんにゃく ちりめん 竹輪 小松菜 ごま カニカマ 枝豆 ほうれん草 卵	おかし ミルク
◎21 水	五目炊き込みご飯 チーズ 魚のフライ 金牛蒡	鶏肉 油揚げ 人参 青葱 筍 干し椎茸 ブロッコリー ほき トマト 牛蒡 蓮根 ごま 板こんにゃく	アップルパイ ミルク
22 木	チキンカレー キャベツとりんごのコールスロー	鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 トマト キャベツ コーン りんご	おかし ミルク
23 金	のり塩唐揚げ 人参サラダ パイン	鶏肉 青のり ツナ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン ごま	スキムヨーグルト お茶
24 土	ナポリタン 目玉焼き	ウインナー ピーマン 玉葱 卵 สปาゲティー	おかし ミルク
26 月	鶏団子スープ 南京煮 オレンジ	竹輪 鶏ミンチ 豆腐 わかめ 青葱 人参 白菜 筍 玉葱 板こんにゃく 南京 しめじ 牛蒡	おかし ミルク
27 火	五目卵焼き パナナ ほうれん草の胡麻和え	豚ミンチ 卵 豆腐 人参 しめじ 干し椎茸 玉葱 ほうれん草 コーン えのき ごま	☆いももち ミルク
28 水	鯖の味噌煮 青のりのふりかけ ハムとブロッコリーのサラダ チーズ	鯖 キャベツ ハム ブロッコリー コーン	おかし ミルク
29 木	豆腐のマヨネーズ焼き パイン 卵の巾着 ウインナーのソテー	ツナ ウインナー 豆腐 青葱 卵 油揚げ 人参 蓮根 コーン	スキムヨーグルト お茶
30 金	大豆チーズコロッケ 小松菜とわかめのナムル	豚ミンチ 大豆 チーズ トマト 玉ねぎ ハム わかめ 小松菜 もやし コーン じゃが芋	パインケーキ ミルク
31 土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 食パン	おかし ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

ふりかけ・カレーの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。