

| 月                                                                                | 火                                                      | 水                                                                         | 木                                                                                     | 金                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>しぎょうしき                                                                      | 9<br>キャバツのレモンずあえ<br>はさく<br>パン<br>とうふのチリソースに            | 10<br>にゅうがくしき                                                             | 11<br>わかビリのいそべあげ<br>なます<br>ごはん<br>えのきたけのすましじる                                         | 12<br>さばのしりやき<br>だいたいのわかめのすのちの<br>ごはん<br>とうふのみそじる                                    |
| 15 1年生給食スタート<br>ねんせいきゅうしよく<br>いちごゼリー<br>かいそうサラダ<br>ごはん<br>カレーライス<br>かける<br>カレールー | 16<br>フレンチサラダ<br>かちチーズ<br>パン<br>ホットク                   | 17<br>ぶたにくとだいずのあまから<br>こまなときりほしだいのついでに<br>ごはん<br>いらしめかいたのササレ              | 18<br>ほきのなんばんづけ<br>きんぴら<br>げんまい<br>いりごはん<br>わかめじる                                     | 19 入学・進級のお祝い献立<br>にゅうがくしんきゅう いわ こんだて<br>わかビリのしりやき<br>たいのこのきのめあえ<br>せきはん<br>ゆばいりすましじる |
| 22<br>ふりかえきゅうじつ                                                                  | 23<br>ハンバーグ<br>あまはつかん<br>はさく<br>パン<br>ハンバーガー<br>コーンスープ | 24 地場産物(たけのこ)・季節の料理<br>じばさんぶつ きせつ りょうり<br>いそわかめふりかけ<br>かき<br>ごはん<br>わかたけに | 25<br>あげきょうざ(ひつじこ)<br>ちゅうかめん<br>あげきょうざ<br>ひびきいりちゅうかのあえもの<br>かける<br>みそラーメン<br>みそラーメンのぐ | 26 季節の料理<br>わかでぎのからあげ<br>はるのわか火はん<br>わらびのみそじる                                        |
| 29<br>しょうわのひ                                                                     | 30<br>こまなとコーンのサラダ<br>みはつかん<br>パン<br>じゃが芋のカレーに          | おめでとう                                                                     |                                                                                       | げんきにあいさつ<br>いただきます                                                                   |



あさ 朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。あさ 朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらしたりするなどの影響があります。まいにち 毎日欠かさず朝ごはんを食べましょう。