

F	(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
<b>-</b>		「イ <b>ノフ</b> ) ①学乳	ن قوماديوم		<b>22 (水)</b>	25(亚)
			⑤とっとチーズ ①牛乳	⑤ヨーグルト(小・中) ①革乳		
こん だて めい		④チキン南蛮★ 牛乳	④きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	④キし大視のツナマヨソテー 牛乳	④あじのみそ焼き 牛乳	
一献	大立名					
13/12-72						
		<u> </u>	266 E	***	\$\frac{1}{2} \frac{1}{2} \frac	
食	おもに	②ごはん     ③豆乳飛鳥汁       ①ぎゅうにゅう     ③とうふ とうにゅ	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんも		②菱ごはん ③高野豆腐の筑前煮 ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ	
品の	体を作る	う とりにく みそ ④とりにく	どき さつまあげ ひじき ④わか め ⑤とっとチーズ	あさり レッドキドニー しろいんげんまめ ④ツナ ⑤ヨーグルト	こうやどうふ こんぶ ④あじ みそ	
体内	おもに	③はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ふかねぎ ④	③たまねぎ にんじん いんげん	③たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー にんにく ④にんじん	③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく きぬさや ほししいたけ ④	
内で	体の調子を 整える	たまねぎ きゅうり パセリ	こんにゃく ④きゅうり こんにゃく	ほうれんそう ほしだいこん	ふかねぎ しょうが	
の働	おもに エネルギーの	②こめ ③じゃがいも あぶら ④ あぶら ノンエッグマヨネーズ さと	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④	②こめこいりパン ③スパゲッ ティ オリーブオイル ④ノンエッグ	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④	
	もとになる	う でんぷん	さとう	マヨネーズ あぶら	さとう	てんのうたんじょうび
献立のねらい		チキン南蛮について知ろう	酢ついて知ろう	鉄分をとろう	こうや どうふ 高野豆腐について知ろう	天皇誕生日
ひとくち		今日は、アンコール献立「小さ	みなさんは「酢」を使った料理		こうや とうふ こう こう こう 高野豆腐は豆腐を凍らせて、	
	メモ			大切な栄養素です。足りなくな		
		* #		ると、体のすみずみに酸素を運	41/22 11/2411	
				べなくなるので、疲れやすくなり		
		りょうり フラギキは/ とり は	0h + +0	ます。イタリアン鍋に入っている	+V vai	
				あざりや、ツナマヨソテーに入っている干し大根には、鉄分が多	戻すとやわらかくなります。豆腐	
		です。	しょした。すっぱいのか舌子な のと のとくせ 人もまずは一口食べてみましょ	3.7	が未受がさゆうと記ようでいます。	
	<は、 界島産を予定	7 0	j.	(	7 0	
しっ	ています。					
エ	ネルギ-kcal	小   中   幼   711 871 567	小   中   幼   608 748 495	小   中   幼   688 864 527	小   中   幼   640 799 509	
たんぱく質 g		26.1 30.9 21.7	22.9 27.2 19.3	29.9 36.5 23.9	31.1 40 23.1	
	1 /n33\	26 (日) ********	27 (14)			2/1/4
E	](曜)	26 (月) ジオパクパク給食	27 (火)	28(水)	29(木)	3/I (金)
E	(曜)	26 (月) ジオパクパク給食 ⑤まみっからー ①ギ乳	① <b>**</b> **********************************			3/1(金)
			<u> </u>	28(水)	29(木)	***
こん	, だて めい	⑤まみっからー ①牛乳	**************************************	28(水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①キ乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29 (木) ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳	① <b>牛乳</b>
こん		⑤まみっからー ①羊乳************************************	**************************************	28(水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①キ乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29 (木) ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳	① <b>牛乳</b>
こん	, だて めい	⑤まみっからー ①牛乳************************************	①年乳 (金魚のパーベキューソース 牛乳	28(水)  「カチャップ⑥焼きプリンタルト ①牛乳  ・ハンバーグ・キャベツ★  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29(木) (⑤アーモンド(小・中) ①半乳 ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ③ ③ ③ ③	①牛乳 ************************************
こん	, だて めい	⑤まみっからー ① 牛乳 中乳 中乳 中乳 中乳 (②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁	①牛乳 ①牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	28 (水) ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①ギ乳゜ ④ハンバーグ・キャベツ★ 年乳 ②バーガーバン★ ③ABCスープ★	29(木) (⑤アーモンド(小・中) ①年乳 (一) (小・中) ①年乳 (一) (小・中) ②年乳 (小・中) ② (小・中) ③ おでん	・ ①牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
食品	だて めい <b>大立名</b>	⑤まみっからー ①牛乳************************************	①牛乳 ①牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	28(水)  「カチャップ⑥焼きプリンタルト ①牛乳  ・ハンバーグ・キャベツ★  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29(木) (⑤アーモンド(小・中) ①半乳 ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ② ③ ③ ③ ③	①牛乳 ************************************
食品の体	だて めい <b>立名</b> おもに 体を作る おもに	⑤まみっからー ①牛乳  ④パパイア入り牛丼の具  牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく ③かぼちゃ はくさい にんじん ふ	①牛乳  ④魚のバーベキューソース 牛乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじ	28(水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①牛乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ②バーガーバン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほ	29(木) (⑤アーモンド(小・中) ①牛乳 (④ひじきじゃこふりかけ 牛乳 (②ごはん ③おでん (①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり	①牛乳  ①牛乳  ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁  ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこ あぶらあげ ③とりにく はんぺん  ②にんじん ごぼう えだまめ ③
食品の体	だて めい <b>立名</b> おもに 体を作る	⑤まみっからー ①牛乳  ④パパイア入り牛丼の具  牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく ③かぼちゃ はくさい にんじん ふ	①牛乳  ④魚のバーベキューソース 牛乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく  ④かつお みそ	28(水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①牛乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ②バーガーバン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほ	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぷ あおのり	①牛乳 ①牛乳 ①牛乳 ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこ あぶらあげ ③とりにく はんぺん
食品の体内	だて めい <b>立名</b> おもに 体を作る おもに 学を を える おもに	⑤まみっからー ①牛乳  ④パパイア入り牛丼の具  年乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく ③かぼちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ	①牛乳  ④魚のバーベキューソース 牛乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじ	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト ①牛乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ②バーガーバン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ	29(木)  ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃく	①牛乳  ①牛乳  ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁  ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこ あぶらあげ ③とりにく はんぺん  ②にんじん ごぼう えだまめ ③ だいこん なのはな にんじん え
食品の体内での働き	だて めい <b>立名</b> おもに 体を作る おもに 体の調を 整える	⑤まみっからー ①牛乳  ④パパイア入り牛丼の具  年乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく ③かぼちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ	①牛乳  ④魚のバーベキューソース  牛乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト ①牛乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ②バーガーバン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん	①牛乳************************************
(4年) 食品の体内での働き	だて めい <b>立名</b> おもに 体を作る おもに 子を 整える おもに エネルギーの	⑤まみっからー ①牛乳  ④パパイア入り牛丼の具  年乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく ③かぼちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ ②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤	①牛乳  ④魚のバーベキューソース  牛乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト ①牛乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ②バーガーバン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あつあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぷ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん  ②こめ むぎ ③さといも さとう	①牛乳  ①牛乳  ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁  ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこ あぶらあげ ③とりにく はんぺん  ②にんじん ごぼう えだまめ ③ だいこん なのはな にんじん えのきたけ  ②こめ むぎ さとう ごま あぶら
食品の体内での働き 献	がする。 おもに 体を作る。 おもに子を おうしに おうしに エネにに なる。 このねらい いとち	⑤まみっからー ①牛乳  ④パパイア入り牛丼の具  牛乳  ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁  ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく  ③かぼちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ  ②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤まみっからー	①牛乳  ④魚のバーベキューソース  牛乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく  ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく  ②こめ ④じゃがいも あぶら さとう	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト ①牛乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ②バーガーパン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ ②コッペパン ③マカロニ あぶら ⑥やきプリンタルト	29(木)  ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド	①牛乳  ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこ あぶらあげ ③とりにく はんべん ②にんじん ごぼう えだまめ ③ だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ
食品の体内での働き 献	だて めい <b>名</b> おもに 体を作る おもに 子を整える おもに エネになる <b>このねらい</b>	⑤まみっからー ①牛乳  ②大パイア入り牛丼の具  ②表ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく  ③かぼちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ  ②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤まみっからー  ジオパクパク給食です  みそ汁は、喜界島産のかば ちゃを使っています。牛丼の具	①年乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく  ②こめ ④じゃがいも あぶら さとう  かつおについて知ろう  かつおは、温かい海に住んでいます。全長40センチくらい	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①牛乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  中乳  ②バーガーパン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ  ②コッペパン ③マカロニ あぶら⑥やきプリンタルト  マカロニについて知ろう  イタリアのめん、パスタの中  で、ひものように長いものをス	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん  ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド  ひじきについて知ろう  ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っ黒に	①牛乳  ②ツナちらしずし ③薬の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんぺん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ  ひなまつりについて知ろう 3月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった
食品の体内での働き 献	がする。 おもに 体を作る。 おもに子を おうしに おうしに エネにに なる。 このねらい いとち	⑤まみっからー ①牛乳  ②表ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく ③かぼちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ ②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤まみっからー ジオパクパク給食です みそ汁は、喜界島産のかぼちゃを使っています。牛丼の具は、喜界島で生まれた牛、喜界	①年乳  ④魚のバーベキューソース  中乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく  ②こめ ④じゃがいも あぶら さと  かつおについて知ろう  かつおは、温かい海に住んでいます。全長40センチくらいて、寿命は10年くらいです。春	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①牛乳  ⑥ハンバーグ・キャベツ★  ②バーガーパン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ ②コッペパン ③マカロニ あぶら⑥やきプリンタルト マカロニについて知ろう イタリアのめん、パスタの中で、ひものように長いものをスパゲッティ、短いものをマカロニ	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①牛乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん  ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド  ひじきについて知ろう ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っ黒になります。歯や骨を丈夫にしてく	①牛乳  ②ツナちらしずし③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんぺん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ  ひなまつりについて知ろう 3月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった 江戸時代から、桃の節句は女
食品の体内での働き 献	がする。 おもに 体を作る。 おもに子を おうしに おうしに エネにに なる。 このねらい いとち	⑤まみっからー ①牛乳 ②表ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく ③かぼちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ ペパイア こんにゃく はねぎ ②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤まみっからー ジオパクパク給食です みそ汁は、喜界島で生まれた牛、喜れま産のかば ちゃを使っています。牛丼の具は、喜菜のパパイアと葉ねぎを使っています。牛丼の具は、喜産のパパイアと葉ねぎを使っています。牛丼の具に、喜菜のパパイアと葉ねぎを使っています。牛丼の具に	①年乳  ②ごはん ③もずく汁 ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく ②こめ ④じゃがいも あぶら さとう かつおについて知ろう かつおは、温かい海に住んでいます。全長40センチくらいで、寿命は10年くらいです。春と教が旬です。色は鮮やかな赤	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①ギ乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ① ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ  ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ  ②コッペパン ③マカロニ あぶら⑥やきプリンタルト  マカロニについて知ろう  イタリアのめん、パスタの中で、ひものように長いものをスパゲッティ、短いものをマカロニと呼んでいます。マカロニには	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①ギ乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん  ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド  ひじきについて知ろう  ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っ黒になります。歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれて	①牛乳 ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんぺん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ ひなまつりについて知ろう ③月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった 江戸時代から、桃の節句は女
食品の体内での働き 献	がする。 おもに 体を作る。 おもに子を おうしに おうしに エネにに なる。 このねらい いとち	(まみっからー ①牛乳 (②まかいらー ①牛乳 (②まごはん ③かぼちゃのみそ汁 (①ぎゅうにゅう ③あつあげ みそわかめ ④ぎゅうにく (③かばちゃ はくさい にんじん ふかねぎ ④たまねぎ パパイア こんにゃく はねぎ (②こめ むぎ ④さとう あぶら ⑤まみっからー シオパクパク給食です みそ汁は、喜界島産のかぼちゃを使っています。今日のかままれた牛、喜界島で生まれた牛、喜界島で生まれた牛、喜界は、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、「一番では、」」」」「「一番では、」」」では、「一番では、	①年乳  ②ごはん ③もずく汁 ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく ②こめ ④じゃがいも あぶら さとう かつおについて知ろう かつおは、温かい海に住んでいます。全長40センチくらいで、寿命は10年くらいです。春と秋が旬です。色は鮮やかな赤色で、あじはあっさりしているの	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①ギ乳゜ ④ハンバーグ・キャベツ★ *** ②バーガーパン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ④キャベツ ⑤ケチャップ ②コッペパン ③マカロニ あぶら⑥やきプリンタルト マカロニについて知ろう イタリアのめん、パスタの中で、ひものように長いものをスパゲッティ、短いものをマカロニと呼んでいます。マカロニには 筒状でないものも多くあります。	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①年乳  ④ひじきじゃこふりかけ 年乳 ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド ひじきについて知ろう ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っ黒になります。歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。今日は、しらすや青のり	①牛乳  ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんぺん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ  ひなまつりについて知ろう 3月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった 江戸時代から、桃の節句は男子のおずれます。人形を飾るようになった。江戸時代から、桃の節句は男子のおまった。
食品の体内での働き 献して	おを おのえ おれに ねらい とく そん ない とく そん ない とく そん ない とく そん ない とく そん かん とう しん とう かん とう かん とう かん とう かん とん	(まみっからー ①牛乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単乳 (単	①年乳  ①年乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく くこめ ④じゃがいも あぶら さとう  かつおについて知ろう かつおは、温かい海に住んでいます。全長40センチくらいで、寿命は10年くらいで、寿命は10年くらいが、着とがが旬です。色は鮮やかな赤色で、あじはあっさりしているのが特徴です。今日はじゃがいも	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①牛乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①キ乳  ④ひじきじゃこふりかけ 生乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん  ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド  ひじきについて知ろう ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っ黒になります。歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。今日は、しらすや青のりなどと炒めてふりかけにしまし	①牛乳 ②ツナちらしずし③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんべん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ ひなまつりについて知ろう 3月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった江戸時代から、桃の節句」と呼ばれます。大形を飾るようになった江戸時代から、桃の節句は男子のおいて、上戸時代から、桃の節句は男子のおりになったようです。喜界島では、田芋でウムムッチーを作り、
<b>() 食品の体内での働き   献                                  </b>	大女 おかま おかま ない	(************************************	①年乳  ④魚のバーベキューソース  中乳  ②ごはん ③もずく汁  ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく  ④かつお みそ  ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく  ②こめ ④じゃがいも あぶら さと  かつおについて知ろう  かつおは、急かい海に住んでいます。全長40センチくらいで、寿命は10年くらいです。春と秋が旬です。色は鮮やかな赤色で、あじはあっさりしているのが特徴です。今日はじゃがいもと揚げて、バーベキューソース	28(水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①ギ乳゜ ④ハンバーグ・キャベツ★ *** ②バーガーパン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ ⑤ケチャップ ②コッペパン ③マカロニ あぶら⑥やきプリンタルト マカロニについて知ろう イタリアのめん、パスタの中で、ひものように長いものをスパゲッティ、短いものをマカロニと呼んでいます。マカロニには筒状でないものも多くあります。蝶々の形の「ファルファッレ」、 真の形の「コンキリエ」、らせん	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①キ乳  ④ひじきじゃこふりかけ 生乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん  ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド  ひじきについて知ろう ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っ黒になります。歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。今日は、しらすや青のりなどと炒めてふりかけにしまし	①牛乳  ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんぺん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ  ひなまつりについて知ろう 3月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった 江戸時代から、桃の節句は男子のおずれます。人形を飾るようになった。江戸時代から、桃の節句は男子のおまった。
c <b>十</b>	が <b>全</b> おを おのえ もれに おった と よ ならい と ならい かん ちゅう こう かん と ならい かん ちゅう こう かん と ならい かん こう こう こう かん と かん こう	(************************************	①年乳  ②ごはん ③もずく汁 ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほししいたけ ④りんご にんにく ②こめ ④じゃがいも あぶら さと かつおについて知ろう かつおは、温かい海に住んでいます。全長40センチくらいで、寿命は10年くらいで、寿命は10年くらいが、春と秋が旬です。色は鮮やかなのか特徴です。今日はじゃがいもと揚げて、バーベキューソースで味付けしました。ごはんといって、様に付けしました。ごはんといって、またいって、またがけしました。ごはんといって、またいって、またがけしました。ごはんといって、またいっとは、またいって、またがいもとまた。こはんといって、またいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいまたいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいいいいっとは、またいいっとは、またいいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいいいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいっとは、またいいいっとは、またいいいいっとは、またいいいいいいいっとは、またいいいいいいいっとは、またいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいい	28(水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①ギ乳゜ ④ハンバーグ・キャベツ★ *** ②バーガーパン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ ⑤ケチャップ ②コッペパン ③マカロニ あぶら⑥やきプリンタルト マカロニについて知ろう イタリアのめん、パスタの中で、ひものように長いものをスパゲッティ、短いものをマカロニと呼んでいます。マカロニには筒状でないものも多くあります。蝶々の形の「ファルファッレ」、 真の形の「コンキリエ」、らせん	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①キ乳  ④ひじきじゃこふりかけ 生乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん  ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド  ひじきについて知ろう ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っになります。歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。今日は、しらすや青のりなどと炒めてふりかけにしました。ごはんにかけていただきま	①牛乳 ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんぺん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ ひなまつりについて知ろう 3月3日は「桃の節句」と呼ばれます。人形を飾るようになった 江戸時代から、桃の節句は男子のおりになった。大戸時代から、桃の節句は男子のおりになったようです。喜界島では、田芋でウムムッチーを作り、近次の子の節句をお祝いしてい
c <b>十</b>	はなれています。 はない はない はない はない はない はない はい	(************************************	①年乳  ②ごはん ③もずく汁 ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ ③ほうれんそう たけのこ にんじん にんにん ほししいたけ ④りんご にんにく ②こめ ④じゃがいも あぶら さと かつおについて知ろう かつおは、温かいです。全後 40センチくらいで、素命は10年くらいで、素がです。色はあっさりしているのが特徴です。のが特徴です。のが特徴です。こばんといっしょにいただきましょう。	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①ギ乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ②バーガーパン★ ③ABCスープ★ ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ ③たまねぎ キャベツ ⑤ケチャップ ②コッペパン ③マカロニ あぶら⑥やきプリンタルト マカロニについて知ろう イタリアのめん、パスタの中 で、ひものように、長いものをスパゲッティ、短いものをマカロニと呼んでいます。マカロニには筒状でないものも多くあります。 ・蝶々の形の「コンキリエ」、らせんと状の「フジリ」などがあります。 ・ボットのドラ・ファルファッレ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの「コンキリエ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの「コンキリエ」、 ・質が、からの下の「コンキリエ」、 ・質が、からの「コンキリエ」、 ・質が、カーローには、 ・質が、カーローには、・質が、カーローには、・質が、カーローには、・質が、カーローには、・質が、カーローには、・質が、カーローには、・質が、カーローには、・質が、カーローには、・質が、・質が、カーローには、・質が、・質が、・質が、・質が、・質が、・質が、・質が、・質が、・質が、・質が	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①年乳  ④ひじきじゃこふりかけ  中乳  ②ごはん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ ④しらす かつおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド  ひじきについて知ろう  ひじきについて知ろう  ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると実にしてくれるカルシウムが多く含まれています。今日は、しらすや青のりなどと炒めてふりかけにしました。ごはんにかけていただきましょう。	①中乳 ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんぺん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん え でんじん なのはな にんじん なのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ ひなまつりについて知ろう 3月3日は「桃の節るようになった・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
() 食品の体内での働き 献 ※ つンメ	はなれています。 はない はない はない はない はない はない はい	(************************************	①年乳  ②ごはん ③もずく汁 ①ぎゅうにゅう ③とうふ もずく ④かつお みそ ③ほうれんそう たけのこ にんじん ほしいたけ ④りんご にんにく ②こめ ④じゃがいも あぶら さと かつおについて知ろう かつおは、温かいの海に住んでいまず。命は 10年くらいで、寿命は 10年くらいぎゃかなるのが特徴です。今日はじゃかいもと揚げて、バーベキューソースで味付けしました。ごはんといっしょにいただきましょう。	28 (水)  ⑤ケチャップ⑥焼きブリンタルト①ギ乳  ④ハンバーグ・キャベツ★  ②がーガーパン★ ③ABCスープ  ①ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ  ③たまねぎ キャベツ ⑤ケチャップ  ②コッペパン ③マカロニ あぶら⑥やきプリンタルト  マカロニについて知ろう イタリアのめん、パスタの中で、ひものように長いものをスルーンでいます。マカロニには筒状でないものも多くあります。 ・蝶々の形の「コンキリエ」、らせん ・ボッ「フジリ」などがあります。 ・ボッ「フジリ」などがあります。 ・ボッ「フジリ」などがあります。	29 (木)  ⑤アーモンド(小・中) ①ギ乳  ④ひじきじゃこふりかけ 牛乳  ②ごはん ③おでん ①ぎゅうにゅう ③とりにく ちくわ あっあげ たまご こんぶ 毎しらす かっおぶし ひじき こんぶ あおのり  ③だいこん にんじん こんにゃくいんげん ②こめ むぎ ③さといも さとう ④さとう ごま ⑤アーモンド  ひじきについて知ろう ひじきは生のときは茶色ですが、干しひじきになると真っっ黒になります。歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが多く含まれています。今日は、しらすや青のりなどと炒めてふりかけにしました。ごはんにかけていただきましょう。	①中乳 ②ツナちらしずし ③菜の花のすまし汁 ①ぎゅうにゅう ②ツナ かまぼこあぶらあげ ③とりにく はんぺん ②にんじん ごぼう えだまめ ③だいこん なのはな にんじん えのきたけ ②こめ むぎ さとう ごま あぶら ③じゃがいも ④こめこドッグ ひなまつりについて知ろう 3月3日は「桃の節 るようになった 江戸時代から、桃の節とりになった 対 節 句」と呼ばれます。人形を節るようになった 江戸時代から、桃の節とうのお鳥でしばれます。人形を節るようになった は、一子、端午のおりになった。女の方のおりになった。女の方のおりになった。女の方のおりになった。女の方のおりになった。女の方のおりになった。女の方のおりになった。女の方のおりになった。女の方のおりになった。女の方のもしていました。