



日曜	こんだて	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
19 水	お赤飯(小豆) / 牛乳	赤飯, ごま	小豆, 牛乳	
	キャベツたっぷり豚汁	ごま油	豚肉, みそ	キャベツ, にんじん, しょうが, 長ねぎ
	煮合わせ ピーチゼリー 665kcal	じゃがいも, こんにやく, ごま塩	焼きちくわ, がんもどき, 昆布	にんじん, 大根, いんげんまめ, さやいんげん ピーチゼリー
20 木	米粉丸コッペ切込みパン / 牛乳	パン	牛乳	
	白菜クリーム煮	植物油, 小麦粉, バター	えび, うずら卵, ベーコン, 牛乳	白菜, にんじん, 玉ねぎ, パセリ
	ハンバーグ(ケチャップ) フライドポテト 749kcal	フライドポテト, 白絞油	ハンバーグ	
21 金	ごはん / 牛乳	ごはん	牛乳	
	カミカミごぼう汁	植物油	油揚げ, さつま揚げ, 豆腐, 鶏肉	ごぼう, にんじん, 小松菜, 長ねぎ
	さばしょうが焼き オレンジ 662kcal		さばしょうが焼き	オレンジ
24 月	むぎごはん / 牛乳	むぎごはん	牛乳	
	カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, グリンピース
	福神漬 703kcal グレープフルーツ合わせ	杏仁豆腐, 三温糖		グレープフルーツ, パイン, 黄桃
25 火	米粉コッペパン / 牛乳	パン	牛乳	
	アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ, にんじん
	えびかつ ブロッコリードレッシングあえ アーモンド 590kcal	白絞油	えびかつ	ブロッコリー
26 水	ごはん / 牛乳	ごはん	牛乳	
	チーズタッカルビ	三温糖, サラダ油, じゃがいも	チーズ, 鶏肉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ
	パンサンスー オレンジ 641kcal	ごま油, 三温糖, はるさめ	三温糖, ごま油, 茎わかめ	もやし, にんじん オレンジ
27 木	ごはん / 牛乳	ごはん	牛乳	
	肉じゃがのみそ煮	じゃがいも, こんにやく, 植物油	豚肉, みそ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	厚焼き卵 りんご 710kcal		厚焼き卵	りんご
28 金	ごはん / 牛乳	ごはん	牛乳	
	チェップルル	プチいももち	鮭	大根, にんじん, 白菜, 長ねぎ
	豚丼 スライスパン 669kcal	しらたき, 三温糖, 植物油	豚肉	玉ねぎ, ごぼう, しょうが パイン

食事のマナーについて

食器の並べ方を確認しましょう



- ・ごはん, パンは左側
- ・汁物は右側
- ・おかず, 果物は奥
- ・牛乳は右奥

食事のあいさつをしましょう

食べる前には「いただきます」,
食べ終えたら「ごちそうさま」と
あいさつをします。
感謝の気持ちをもち、給食を食
べましょう。

食器は持って食べましょう

親指をおわんのふちにかかけ、ほか
の指はそろえて底にそえます。

おしはしは正しく持ちましょう

一本のはしをえんぴつのように
もち、もう一本のはしを親指
のつけ根と薬指の先ではさん
で持ちます。



正しい姿勢で食べましょう



なぜお祝いのときに「お赤飯」を食べるの？

日本では赤ちゃんのお食い初めをはじめ、
七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式
などお祝い事のときに「お赤飯」を食べる風習
があります。

お赤飯はもち米に小豆やささを混ぜて蒸し
たり炊いたりしたもので、中国から伝わった
「赤米」がルーツとされています。
赤い色が悪いものを追い払うと信じられてい
たことから、人生の節目となるお祝い事のとき
に食べられるようになりました。
地域によっては小豆やささげ以外の豆を使っ
たり、砂糖を入れて甘く
したりと、さまざまなお赤
飯が食べられています。



