



ひょうび	よてい	しょくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		こんだてめい	ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる		
戸田っ子カレー							
17月	こなだてめい	カレー+むぎごはん	ぶたにく ぎゅうにゆう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご トマト	ごはん	644	24.1
	ぎゅうにゆう	さとう あぶら	ぎゅうにゆう	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	ごはん		
	〇〇サラダ		だいず ツナ	キャブフルーツ			
	くだもの						
18火	こなだてめい	クロワッサン	こむぎこ マーガリン さとう			653	27.6
	ぎゅうにゆう	こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら	えび たら				
	えびカツ	あぶら こんにやく	ぶたにく いんげん	にんじん もやし			
	やきにくサラダ						
19水	こなだてめい	ごはん	こめ			612	32.8
	ぎゅうにゆう	さとう	さわら	うめ しょうが			
	さわらのきしゅうづけ	さとう あぶら こんにやく	とりにく ちくわ いんげん	にんじん たけのこ ごぼう			
	ちくぜんに						
20木	こなだてめい	しおラーメン	ちゅうかめん あぶら ゼラチン	ぶたにく なたと わかめ	もやし キャベツ とうもろこし ねぎ にんじん	639	21.8
	ぎゅうにゆう	あぶら かたくりこ さつまいも	とりにく	レンコン にんじん しょうが ごぼう			
	はるまき	こんにやく さとう	かんでん	みかん まっちゃ レモン もも			
	デザート						
21金	こなだてめい	ごはん	こめ			612	25.2
	ぎゅうにゆう	こむぎこ あぶら パンこ	ぶたにく	きゅうり もやし にんじん			
	とんカツ (ソース)	あぶら わふうドレッシング	くまわかめ	たまねぎ えのきたけ あおな			
	シヤキキサラダ(わふうドレッシング)	じゃがいも	みそ あぶらあげ				
運動会 うんどうかい							
22土	運動会振替休業日(うんどうかいふりかえきゅうぎょうび)で、お休みです。						
24月	運動会振替休業日(うんどうかいふりかえきゅうぎょうび)で、お休みです。						
25火	こなだてめい	ハヤシライス	こめ こんぶこ なまクリーム あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース トマト	739	23.8
	ぎゅうにゆう	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ ピーマン			
	ジャーマンポテト	さとう ゼラチン	かんでん	ぶどう			
	てづくりデザート						
26水	こなだてめい	てまきずし・のり・しょうゆ	こめ	のり		675	30.3
	ぎゅうにゆう	あぶら かたくりこ	いか	しょうが きゅうり			
	いか・きゅうりスティック		なっとう	キャベツ			
	ひきわりなっとう		あぶらあげ みそ	いちご			
27木	こなだてめい	まっちゃあげばん	コッパパン さとう あぶら		まっちゃ	701	22.9
	ぎゅうにゆう	じゃがいも こんぶこ パター なまクリーム	とりにく ぎゅうにゆう だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおな			
	ひなどりのクリームに	さとう あぶら		キャベツ アスパラガス とうもろこし			
	グリーンサラダ						
28金	こなだてめい	ふるさとこんだて 広島県 (ひろしまけんのきょうどりょうり)				771	27.2
	こなだてめい	あなごかばやきどん	こめ				
	ぎゅうにゆう	ごまあえ	ごま	あおな もやし にんじん			
	みそしる	さとう	かんでん	だいこん ねぎ			
31月	こなだてめい	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		666	29.2
	ぎゅうにゆう	あぶら かたくりこ こんぶこ さとう ごま	とりにく	だいこん きゅうり にんじん			
	からあげのごまだれかけ	さとう あぶら ごま	いか	なめこ ねぎ			
	かみかみあえ						

こんだてだより

《好きな物ばかり食べては》

みなさんの中には「野菜や魚が苦手!!」とか、「嫌だから食べない!!」という、おともだちも多いのではないのでしょうか?

好き嫌いをしては。。。

- * イライラする
- * すぐにカッとなる
- * 勉強や、物事に対して集中できない
- * からだがだるい
- * 元気がでない

・・・などなど。毎日の生活にだいいなことが、できなくなってきます。給食では、みんなの体に必要なものをだしていますので、苦手なおともだちも頑張ってお口は食べるようにしてください。また御家庭でも、なるべく嫌いな物も食卓にだ



好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ!

野菜がらいの人へ

にんじんがらい、きゅうりがらいなどな食べ物は、野菜の繊維が、腸の働きを助けるので、野菜を食べて、腸の働きを助けてあげましょう。また、野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれているので、少しでも食べられるものから食べるようにしましょう。

魚がらいの人へ

魚を食べると、たんぱく質が豊富に含まれているので、体を強くしてくれます。また、魚にはビタミンDが含まれているので、骨を強くしてくれます。魚を食べると、体が強くなるので、ぜひ食べてみましょう。

食べずらいを食べていませんか?

「〇〇がらい」という人、本当に食べずらいのでしょうか? はじめてその食べ物を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食べずらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

魚がらいの人へ

魚を食べると、たんぱく質が豊富に含まれているので、体を強くしてくれます。また、魚にはビタミンDが含まれているので、骨を強くしてくれます。魚を食べると、体が強くなるので、ぜひ食べてみましょう。

食べずらいを食べていませんか?

「〇〇がらい」という人、本当に食べずらいのでしょうか? はじめてその食べ物を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食べずらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

食べずらいを食べていませんか?

「〇〇がらい」という人、本当に食べずらいのでしょうか? はじめてその食べ物を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食べずらいになっていませんか? 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。