

R4 1月 配膳表



あけましておめでとうございます

鶴ヶ島市学校給食センター 中学校

12日(水)

- りんご
- ぶた肉とキャベツのピリからいため
- 牛乳
- ご飯
- ごじる

はさんで食べましょう

13日(木)

- 子どもパンスライス
- ・フレンチサラダ
- ・若どりのからあげ
- 牛乳
- じゃがいものスープ

かけて食べましょう

14日(金)

- 野菜とツナのサラダ
- 牛乳
- 麦ご飯
- 米粉カレー

17日(月)

- ・野菜のしょうがあえ
- ・さばのみそソース
- 牛乳
- 肉じゃが
- ご飯

18日(火)

- フルーツポンチ
- オムレツ
- 牛乳
- チリソース
- コーンスープ
- フラワーロール

19日(水)

- 中かあえ
- きな粉あげパン
- 牛乳
- 塩野菜ラーメン
- なかめん

20日(木)

- みかん
- ツナと野菜のマヨネーズいため
- 牛乳
- ポトフ
- ツイストパン

混ぜて食べましょう

21日(金)

- 変わりピビンバの具
- 牛乳
- 発芽げん米ご飯
- トック入り卵スープ

24日(月)

- スライスチーズ
- ・カラフルサラダ
- ・ハンバーグアップルソース
- 牛乳
- ABCスープ
- 子どもパンスライス

ハンバーグとチーズをはさんで食べましょう

25日(火)

- ・おかかあえ
- ・きびなごごまフライ2個
- 牛乳
- 鶴茶
- すいとん
- ご飯

26日(水)

- ・野菜サラダ
- ・チキンナゲット2個
- 牛乳
- つけナポリタン
- ソフトめん

27日(木)

- ・野菜いため
- ・むしえびシューマイ2個
- 牛乳
- ぶたじる
- ご飯

28日(金)

- 飲むヨーグルト
- さつまいもとかぼちゃのサラダ
- 牛乳
- ぶた肉と大豆のクリームに
- 黒パン

31日(月)

- 野菜ととり肉のごまこうみあえ
- 牛乳
- ぶた肉と大根のいために
- ご飯

苦手な物にもトライしよう!

皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ まったく手を付けずに残している人もいますが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。大人に向かって、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年(とらどし)」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

