

めあて：1年間の食生活を振り返ろう。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の塩こうじ焼き ぜんまいの炒め煮 キャベツのみそ汁	ちらし寿司(錦糸卵) ぎゅうにゅう 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 菜の花あえ あさりのすまし汁 三色団子	天ぷらうどん ぎゅうにゅう 牛乳 かき揚げ ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 冬の旬を生かした パランスの良い こんだて タラのパン粉焼き 大根サラダ なめこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん チキンカレー ふくたちの干草焼き 浅漬け お祝いクレープ
9	10	11	12	13
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 松風焼き 筑前煮 大根と小松菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き 白菜と豚肉の煮浸し チンゲン菜と豆腐のみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ツナといものこのチーズ焼き 小松菜のコーンソテー ミネストローネ デコポン	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 栄養満点! 彩りこんだて 鶏の唐揚げ (小2個、中3個) ナムル かきたま汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すももり卵 ツナサラダ 白菜とエリンギのみそ汁
16	17	18	19	※はしは洗って毎日持っ てきましょう。 ※献立は、物資の都合等 により変更になる場合が あります。
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおろし煮 春雨の炒め物 じゃがいものみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヒレカツのソースかけ キムチあえ ふくたちのみそ汁	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが しめじのみそ汁	



1年間の振り返りをしよう!



できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に手をきれいに あら洗えましたか? <input type="checkbox"/> 	心を込めて食事のあいさ つができましたか? <input type="checkbox"/> 	はしを正しく使うことが できましたか? <input type="checkbox"/> 	よくかんで食べることが できましたか? <input type="checkbox"/> 	バランスのよい食事のと り方がわかりましたか? <input type="checkbox"/> 
苦手な食べ物にも挑戦す ることができましたか? <input type="checkbox"/> 	地域でとれる食べ物をし ることができましたか? <input type="checkbox"/> 	行事食や郷土料理を知る ことができましたか? <input type="checkbox"/> 	給食の時間を楽しくすご すことができましたか? <input type="checkbox"/> 	

「給食ができるまで」の動画を公開しています!

右のQRコードを読むと、湯沢市の
公式YouTubeから給食ができるまで
の様子をみることができます。



ぜひみてくださいね♪

