



10がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

とちぎとくべつしえんがっこう

げつ	か	すい	もく	きん
2	3	4	5	6
ちゅうかどん はるさめスープ にらまんじゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる ぶたにくコロケ せんキャベツ くきわかめにつけ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ごはん たまごスープ ポークケチャップ さつまいものオレンジに いちごプリン ぎゅうにゅう	むぎごはん とんじる いわしのおかかに からしあえ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ひよこまめいりドライカレー コンソメスープ グリーンサラダ シークワサーゼリー ぎゅうにゅう
9	10	11	12	13
スポーツの ひ	むぎごはん みそしる さけのごまだれやき やさしいため ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごはん クリームシチュー チキンソテー コーンサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん かきたまじる ぶたにくとやさいの しょうがいため かぼちゃのあまに ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう	かきあげどん みそしる こんさいサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう
16	17	18	19	20
むぎごはん けんちんじる さばのおろしに ほうれんそうソテー みかんかん ぎゅうにゅう	チキンライス かぼちゃスープ おんやさいサラダ アセロラミルクゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる メンチカツ せんキャベツ きりぼしにつけ ももゼリー ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかふうスープ ぶたにくとなすの マーボーいため しゅうまい プリン ぎゅうにゅう	わかめごはん いものこじる なまあげのそぼろに ほうれんそうサラダ パインクレープ ぎゅうにゅう
23	24	25	26	27
カレーピラフ たまごスープ チキンナゲット みかんゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん ほうとうじる もろのしょうがやき ごまずあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	くろパン ブルーベリージャム ポトフ ハンバーグ ビーンズサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	くりごはん みそしる ごもくあつやきたまご きんぴらごぼう はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	<Aちゅうリクエストこんだて> しょうゆラーメン ぎょうざ いちごゼリー ミルメーク ぎゅうにゅう
30	31	あきの みかく きのこ きのこには、ビタミン、ミネラル、うまみせいぶん、しょくもつせんいが、 たくさん ふくまれています。また、いろいろな かたちや しゅるいが あります。 		
ごはん チンゲンサイスープ ちゅうかふうみそいため だいがくいも フルーツあんんにプリン ぎゅうにゅう	ごはん ゆばとこまつなのスープ とりにくのチーズやき おんやさいサラダ かぼちゃババロア ぎゅうにゅう			

*こんだては つごうにより へんこうする ことが あります。

10がつ きゅうしょく もくひょう

「しょくじの マナーを まもろう」



せなかを まっすぐに
のばして たべる ○



せなかを まげて
たべる ×



おわんを もって
たべる ○

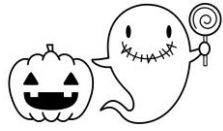
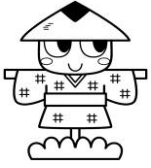


テーブルに ひじを
ついて たべる ×



ただしい おわんの
もちかた

イラスト出典「食育フォーラム」



しよくじの まえと あと
は かならず てを
あらいましょう！



ポイント① せっけんをよくあわだてる。
ポイント② ゆびのあいだや、てくびもよくあ

