

令和2年度 9月簡易給食献立表

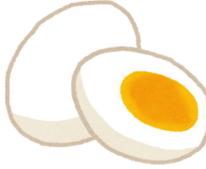
玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						その他の材料	<アレルギー特定原材料> 表示義務(7品目) 推奨表示(21品目)
			ち、にく、ほねになるもの(あか)		からだのちょうしをとのえるもの(みどり)		ちからやねつのもとになるもの(きいろ)			
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しぼう		
14	月	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう						乳 小麦 大豆
15	火	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう						乳 小麦 大豆
16	水	コッペパン 牛乳 みかんゼリー		ぎゅうにゅう				ゼリー		乳 小麦 大豆
17	木	コッペパン 牛乳 おはぎ		ぎゅうにゅう				ぎとう あずき もちごめ		乳
18	金	コッペパン 牛乳 ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう				ゼリー		乳 小麦 大豆

組み合わせて食べよう

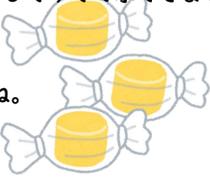
簡易給食中におうちから持ってくるおかずに向いているものを紹介します!

しょきゅうしゃへん
初級者編



ゆでたまご
ふっとうしているおゆのなかに塩をひとつまみ、れいぞうこからだしたてのつめたいたまごを9分ちゅうびでゆでて水でさします。

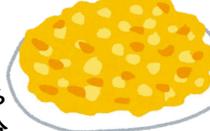
キャンディチーズなら火もつかわないですね。ほれいざいを忘れずにね。



ミニトマト
へたのぶぶんがよごれているのでできればとってよくあらうといいですよ。



ちゅうきゅうしゃへん
中級者編



スクランブルエッグ
バターをつかうとふうみがいいですよ。チーズやパセリをくわえるとおいしくなります。

たこさんウインナー
ごまで目をつけてもおもしろいです。

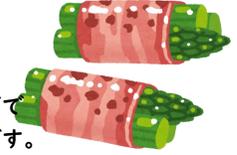


はなみかん
みかんをよこにきるとお花のようになります。

じょうきゅうしゃへん
上級者編



アスパラベーコン
ほそく切ったにんじんをでんしレンジでかねつしたものをまいてもおいしいです。



りんご
いろどめにさとうみずをつかうとりんごの味をそこないません。

ちょうじょうきゅうしゃへん
超上級者編

サラダべんとう
やさいをたべましよう

