



予定こんだて表

鏡石町立鏡石中学校

< 今月の目標 > 衛生に気をつけて食事をしよう



1・月 味のり 麦ご飯 親子煮	2・火 チリコンカン 春雨と うずら卵の スープ	3・水 三色おひたし 豆/梅と わかめの みそ汁	4・木 おし歯予防に カルシウムを 摂ろう うどん きつね うどんの 汁	5・金 もやしとコーンの サラダ ホレク ハヤシ
8・月 回金鶏肉 (ホイコーロー) 麦ご飯 ワンタン スープ	9・火 パン メンチ カツ アルファベ ット スープ	10・水 かんきに さんまの甘露煮 麦ご飯 肉じゃが	11・木 マーガリン ハム サラダ 肉だん ごの スープ	12・金 減塩 のり佃煮 和風 サラダ 火炙り 鶏
15・月 スタミナ ナムル キムチ チャーハン わかめ スープ	16・火 りんごジャム めんこ ン サラダ ミネ スト ローネ	17・水 かみかみこんだて いがのかりん煮 かみかみ あなご ご飯 月夜汁	18・木 白米のジュレ 中華めん もやし ラーメン汁	19・金 ほうろく草の たまご あえ チキン カレー
22・月 味のり 麦ご飯 たくあん サラダ 生揚げ の中 煮	23・火 チョコクリーム 肉だん ごの 甘酢 かけ たまご スープ	24・水 ご当せメニュー(寒中) お茶ふりかけ たねかつ のっぺい汁	25・木 ナオリタン ミニ クロワッサン 鶏肉と 野菜の スープ	26・金 火炙り豆腐 麦ご飯 さつま汁
29・月 月夜井の具 具だく せん みそ汁	30・火 いちごジャム わかめ サラダ マカロ ニの カレー煮	こまめに水分補給をして 熱中症を予防しよう★ 歯をたいせつに		