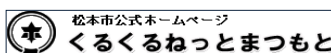


月	火	水	木	金
3 牛乳 麦ごはん 花しゅうまい 大根とほたてのサラダ 五目汁 中学校欠食	4 牛乳 麦ごはん 春巻きコロック 即席漬け けんちん汁 小学校欠食 	5 牛乳 麦ごはん ちくわのかば揚げ ませっこサラダ 鶏ごぼう汁 小1欠食	6 牛乳 ミニコッペ スパゲティーナポリタン チーズサラダ コンソメスープ なし 小2欠食	7 牛乳 麦ごはん かつおの竜田揚げ 切り干し大根の炒り煮 かぼちゃのみそ汁 
10 体育の白 	11 牛乳 麦ごはん 赤魚のみそ粕焼き 肉じゃが きつね汁 	12 牛乳 ビビンバ丼 (肉炒め&ナムル) ワンタンスープ 小1・4欠食	13 牛乳 食パン (エッグケアマヨネーズ) 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	14 牛乳 麦ごはん 三色そぼろ たくあん漬けあえ 沢煮碗 レモンソーダゼリー
17 牛乳 栗ごはん ホッケ塩焼き かみかみサラダ すまし汁 	18 牛乳 麦ごはん  鶏肉とさつまいもの揚げ煮 枝豆サラダ キムチみそスープ	19 牛乳 かみかみ献立 麦ごはん さんまのうま煮 おかかあえ 豚汁 ヨーグルト (いちご) 	20 牛乳 ミルクパン ハンバーグ 海藻サラダ ポトフ	21 牛乳 ポークカレー ツナサラダ りんご 
24 牛乳 麦ごはん 生揚げ人参みそかけ ごまネーズサラダ のっぺい汁	25 牛乳 麦ごはん しぐれ煮 ゆかえりあえ きのこ汁 クレープ (ブルーベリー)	26 牛乳 麦ごはん ホキのマヨネーズ焼き のり酢あえ かみなり汁	27 牛乳 りんごパン 鶏のから揚げ カラフルサラダ コーンポタージュ	28 牛乳 キムタクごはん ワラサのみそ漬け焼き はるさめサラダ 大根のみそ汁
31 牛乳 まつもとの日 麦ごはん 酢豚 しゃしゃりポテトサラダ わかめスープ	 <p>新米の季節です</p>			

都合により献立が変更になることがあります。



知っているかな? ごはんをおいしくたくコツ



専用の計量カップですりきりにして、きっちり計ります。



お米をボールなどに入れて水を注ぎ、1回目はそのまま捨てます。2回目からはすばやく手でかきまぜて3~4回洗います。



たいらなところで水を入れ、スイッチオン!



たきあがったらごはんを返すようにすばやく混ぜます。