



* 12がつのこんだてひょう *
(きょうしつけいじょう)



おさらのしゅるい

おおざら こざら しるわん めしわん

令和2年度 杉並区立高井戸第四小学校

げつ	か	すい	もく	きん
	1 牛乳 ほうとう やさいのごまじょうゆあえ にくまん	2 牛乳 にゅうない どうふ やきにく チャーハン ちゅうか スープ	3 牛乳 フロッコリーの あまじょうゆあえ ポテトコロッケ むぎ ごはん えのきいり すましじる	4 牛乳 シャキシャキ あえ やきししゅも こうやどうふの そぼろごはん いもだんご じる
7 牛乳 さんしょく あえ とりごぼうバーグ むぎ ごはん かきたまじる	8 牛乳 もやしのうめ じょうゆあえ やさいの にもの かこしま さつまあげ むぎ ごはん	9 牛乳 りんご カレーライス だいこん サラダ	10 牛乳 らゆやさいの おかかじょうゆ あえ ぶりの てりやき むぎ ごはん みみじる	11 牛乳 みかん ハニー サラダ きなこ あげパン ワントンスー プ
14 牛乳 やさいの ごまだれあえ ほっけの しおやき むぎ ごはん こじる	15 牛乳 フルーツヨー グルトがけ スパゲティミ ートソース サウピカンサ ラダ わかめ ごはん やさいの みそじる	16 牛乳 おからいり メンチカツ はくさいの かおりづけ わかめ ごはん やさいの みそじる	17 牛乳 みかん しせんどうふ ライス キンゲンサイ としめじの スープ	18 牛乳 ゆかり キャベツ きびなごの からあげ きんぴら ごはん さつま じる
21 牛乳 さわらの ゆうあんやき かぼちゃの そぼろに むぎ ごはん ぐたくさん みそじる	22 牛乳 さんしょく ピクルス シーフード クリームライス レンズまめど やさいの スープ	23 牛乳 まりほしだいこん のナムル チンジュワンス むぎ ごはん はくさい スープ	24 コーヒーぎゅうにゅう or オレンジジュースor りんごジュース キャベツと コーンの サラダ ターメリック ライス ローストチキン or フライドチキン せんぎり やさい スープ	リクエスト1位メニュー
	リクエスト3位メニュー		リクエスト給食	リクエスト1位メニュー

きれいに手を洗って風邪
予防！寒い冬も元気にす
ごしましょう♪



注意

洗い残しやすい4つのポイント

指先 指と指の間 親指 手首

洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。