

季節のわが家の朝ごはんメニュー

3

●:主食 ■:汁もの ▲:副菜など 緑印はレシピがあります。

月	火	水	木	金	土	日
<p>●東栄町立奈穂小学校 高木 えみ子</p> <p>●ごはん(五分つき米) ■なめこ・豆腐・わかめ入りみそ汁 ▲なっとう、きゃべつ・にんじん・じゃがいもの炒め蒸し</p> <p>●フカメごはん(にんじん・小女子入り) ■豆腐・野菜入りみそ汁 ▲えんどうの塩ゆで</p> <p>●チーズごはん(冷やごはんをとろけるチーズ) ■野菜スープ(じゃがいも・ねぎ・ウインナー) ▲いちご</p> <p>●きゃらぶきごはん(しらす入り) ■じゃがいも・ねぎ・フカメ入りみそ汁 ▲ししゃもの焼き魚、ブロッコリーの塩ゆで・プチトマト</p> <p>●玄米ごはん ■フカメ・豆腐・じゃがいも・玉ねぎ入りみそ汁 ▲五目豆、しらす・大根おろし醤油和え、赤かぶの一夜漬</p> <p>●食パン(きなこ/ちみつペースト) ■わかめ・しらす・とうろ・たまねぎのスープ ▲ゆでじゃがいも・にんじん・ゆで卵、牛乳</p> <p>●米ぬか入りパンケーキ ▲ポテトサラダ、ゆで卵、牛乳</p>	<p>●西尾市立寺津小学校 沖田 美香</p> <p>●じゃこ入り納豆卵ごはん ■たけのことフカメのみそ汁 ▲ブロッコリーとアスパラの和風ディップ</p> <p>●ホットドッグ ■クラムチャウダー ▲ミルクココア</p> <p>●ごはん ■ぶた汁 ▲さわらの塩焼き、にんじん玉子</p> <p>●サンドイッチ(アスパラ・きゅうり・レタス・ゆで卵・玉ねぎ・ツナ) ■かぶのスープ ▲いちご牛乳</p> <p>●ごはん ■小松菜・しめじ・油揚げ入りみそ汁 ▲じゃがいもとツナのココット、ハムとキャベツのマヨネーズ和え</p> <p>●ピザトースト(玉ねぎ・ピーマン・トマト・ウインナー) ▲フルーツヨーグルト(いちみず・いちご・キウイ/バナナ)、豆乳</p>	<p>●豊明市立三崎小学校 丸山 富子</p> <p>●ごはん ■大根・わかめ・ねぎ入りみそ汁 ▲ささみのしょうゆ焼き、黒豆、サラダ</p> <p>●ごはん ■ポトフ ▲かぼちゃの煮物、サラダ、さくらんぼ</p> <p>●ごはん ■大根・わかめ入りみそ汁 ▲鮭の塩焼き、卵焼き、花茶豆</p> <p>●チャーハン ■中華風卵スープ ▲キムチ</p> <p>●ごはん ▲ほうれん草とベーコンの卵とじ、えだ豆がんと、ごぼうサラダ、サラダ(アスパラ・ひじき・ささみ)、炒めめん</p> <p>●ナポリタン ■野菜スープ</p> <p>●セルフサンド(卵・ハム・トマト・サラダ菜) ▲牛乳</p>	<p>●名古屋市立吉橋小学校 神原 真理</p> <p>●ごはん ■あざりのみそ汁 ▲たけのことにんじんのごま油炒め、焼きほっけ(大根おろし)、納豆、しらす入りまろんそう、ヨーグルトレーズン</p> <p>●ごはん ■えのきとフカメのスープ ▲豚肉系こんにやく人参のすき煮、菜の花ごまあえ、納豆・じゃこ・卵、りんごヨーグルト</p> <p>●ごはん ■もやしと豆腐のみそ汁 ▲長芋すりおろし、しその葉うめぼし入り納豆、きぬさやとツナの煮物、ししゃも、ハイン入りヨーグルト</p> <p>●雑炊(エビ・しらす・ホウレン草・生しいたけ・フカメ・ツナ) ▲グレープフルーツ、いちごヨーグルト</p> <p>●ごはん ■豚こまぎれ・えのきこら入り中華スープ ▲菜の花とウインナーのごま油炒め、たけのこと人参の煮物</p> <p>●さんまとえのき丼 ■しじみ汁 ▲キャベツのみじんぎりたまねぎスライスらっきょう酢かけ、いちご</p> <p>●たまねぎパン ■卵とフカメのコンソメスープ ▲サラダ、バナナ、ヨーグルト</p>			



1

2

3

4

緑印

緑印

季節のわが家の朝ごはんメニュー

4

●:主食 ■:汁もの ▲:副菜など 緑印はレシピがあります。

月	火	水	木	金	土	日
<p>● 蒲郡市立中央小学校 鈴木 美鈴</p> <p>● ジャコのせ ごはん ■ 新じゃがとわかめのみそ汁 ▲ ニラ・人参・ツナ・コーン入り卵焼き</p>	<p>● ミニホットドッグ ▲ オレンジジュース、ブロッコリーとそら豆のサラダ</p>	<p>● ごはん ■ 豆腐と春キャベツのみそ汁 ▲ 納豆焼き(卵・桜エビ)、イチゴジャムかけ ヨーグルト</p>	<p>● ごはん ■ わかめと新玉葱のみそ汁 ▲ ポーチドエッグ、レタスのたらこドレッシング</p>	<p>● トースト(手作り さくらんぼジャム) ▲ 牛乳、ハムエッグ、オニオンサラダ青じそドレッシング</p>	<p>● ジャコ&さくらえび丼 ■ みつ葉とおふの吸い物 ▲ だし巻き卵</p>	<p>● トースト ▲ ミックスジュース、スナップエンドウとウインナータルタルソースかけ、ヨーグルトの手作りイチゴジャムのせ</p>
<p>● 清須市立古城小学校 伊藤 純恵</p> <p>● シチュードリア(ブロッコリー・チーズ) ▲ 春キャベツのサラダ(干しぶどう入り)、りんご</p>	<p>● ジャコごはん ■ たけのことわかめのみそ汁 ▲ えんどうの卵とじ、いよかん</p>	<p>● たまごごはん ■ ジャがいも・さやえんどう・玉ねぎ入りみそ汁 ▲ ジャこおろし、りんご</p>	<p>● おにぎり(わかめ・ひじき・こんぶ) ■ あさりのみそ汁 ▲ つねもの、キウイフルーツ</p>	<p>● あさりごはん ■ 大根、もやし、わかめ入りみそ汁 ▲ いちご</p>	<p>● レタスチャーハン ■ わかめスープ</p>	<p>● トースト(いろいろジャムのせ) ▲ ホットミルク、目玉焼き、レタス・プチトマト、いちご</p>
<p>● 尾張旭市立白駒小学校 斎場 澄江</p> <p>● アスパラとツナのポケットピッツァ ■ 新じゃがのミルクスープ ▲ わかめと新玉ねぎのマリネ</p>	<p>● カリッとじゃこごはん ■ いんげんとめかぶのみそ汁 ▲ 豆腐とにらのふんわりお好み焼き、小松菜と春キャベツのゆかり和え</p>	<p>● 春野菜たっぷりカプトースト ■ 白菜とコーンのクリームスープ ▲ りんごでセロリのサラダ</p>	<p>● 納豆と新玉ねぎの温玉丼 ■ 竹の子とえんどう豆のみそ汁 ▲ さわらのせりみそ焼き</p>	<p>● 菜の花のエッグトースト ■ 春キャベツのコンソメスープ ▲ アスパラとオレンジのヨーグルトサラダ</p>	<p>● チンゲン菜の簡単ソッポ ▲ ほうれん草とポテトの温サラダ、ヨーグルトの生クリームソースかけ</p>	<p>● 竹の子ごはんのおにぎり ■ 春野菜の具だくさんみそ汁 ▲ 菜の花のチーズ卵焼き</p>
<p>● 津島市立神守小学校 遠藤 美也子</p> <p>● しらすごはん ■ かきたま汁 ▲ 大根サラダ、いちご</p>	<p>● 雑穀ごはん ■ 新玉ねぎと厚揚げのみそ汁 ▲ 菜の花の卵とじ</p>	<p>● ふりかけごはん ■ あおさのりのスープ ▲ ブロッコリーとベーコンの炒め物</p>	<p>● ごはん ■ 春キャベツのみそ汁 ▲ 焼きたらこ、ヨーグルト(はちみつ・ジャム)</p>	<p>● わかめごはん ■ あさりのみそ汁 ▲ 人参ときぬさやの豆腐あえ</p>	<p>● ビザトースト ▲ いちごとバナナのミックスジュース</p>	<p>● フレンチトースト(2種) ■ 新じゃがとアスパラのスープ</p>



1

2

3

4

季節のわが家の朝ごはんメニュー

5

●:主食 ■:汁もの ▲:副菜など ㊦印はレシピがあります。

月	火	水	木	金	土	日
<p>●東浦町立卯ノ里小学校 松下 玲子</p> <p>●カラフルトースト (ミックスベジタブル・ウインナー・とろけるチーズ) ■コンソメスープ 玉ねぎ・スナップえんどう</p>	<p>●うすぎり肉丼 ■もやしとわかめのおみそ汁</p>	<p>●フレッシュフルーツ サンド(いちご・キウィ・クリームチーズ) ■コンソメスープ ▲スナップえんどうとツナのマヨネーズ和え</p>	<p>●一口サイズおにぎり (青じそ・じゃこ・大根菜) ■新玉ねぎのおみそ汁</p>	<p>●春色サンド (菜の花・ベーコン炒め) ■新じゃがのシャキシャキスープ</p>	<p>●カレー丼 ■ふわふわ卵スープ (春きゃべつ入り)</p>	<p>●一口サイズのおにぎり ■キャベツのおみそ汁</p>
<p>●西尾市立寺津小学校 小林 秀子</p> <p>●ごはん ■ワカメと春キャベツのみそ汁 ▲じゃこのせ卵焼き</p>	<p>●じゃこチーズトースト ▲牛乳、半熟卵とアスパラガスのマヨネーズかけ</p>	<p>●ごはんと焼きのり ■新じゃがと玉ねぎのみそ汁 ▲しらすと青のりの卵焼き</p>	<p>●フレンチトースト ▲オレンジジュース、菜の花とソーセージのソテー</p>	<p>●しらすでまごはん ■あさりのみそ汁 ▲さやえんどうの卵とじ</p>	<p>●トースト ■春野菜のスープ ▲ココット</p>	<p>●グリーンピースごはん ■とうふときぬさやのみそ汁 ▲竹の子と油あげの卵とじ</p>
<p>●瀬戸市立西陵小学校 山下 美幸</p> <p>●ごはん ■あさり・あおさ入りみそ汁 ▲納豆 きぬさやの卵とじ スライスマト</p>	<p>●グリーンピースごはん ■豆腐・わかめ・三つ葉入りおみそ汁 ▲さわらの西京みそ焼き、春キャベツの甘酢あえ</p>	<p>●トースト ■トマトスープ ▲チーズオムレツ ブロッコリー添え、バナナのヨーグルトあえ</p>	<p>●ごはん ■新じゃが入りみそ汁 ▲だし巻き卵 焼きのり しらすのおろし ポン酢あえ</p>	<p>●ごはん ■新玉ねぎ・かぼちゃ・スナップえんどう入りみそ汁 ▲菜ばなのツナいため ミニトマト</p>	<p>●おかゆ ■きぬさやの卵スープ ▲豚肉とザーサイの炒め物 グレープフルーツ</p>	<p>●薄焼きホットケーキの手巻きサンド (火腿・きゅうり・チーズ) ▲ミルクティー、いちご</p>
<p>●知多市立新田小学校 野中 秋枝</p> <p>●ごはん ■わかめ入りみそ汁 ▲ねぎ入り納豆、スナップえんどうのサラダ、りんご、牛乳</p>	<p>●食パン ▲ゆでウインナー、ひよこ豆たちのサラダ、スナップえんどう、牛乳</p>	<p>●食パン ■わかめスープ ▲春キャベツの野菜炒め、目玉焼き、いちご、牛乳</p>	<p>●ごはん ■じゃがいものみそ汁 ▲ころもみ、いちご、牛乳</p>	<p>●ごはん ■新玉葱のみそ汁 ▲かばサラ&プチトマト、焼き鮭、りんご、牛乳</p>	<p>●豆ごはん(えんどう豆) ■あさりのみそ汁 ▲青のり卵焼き、豚のしょうが焼き</p>	<p>●食パン ■バゼリのスープ(コンソメ) ▲しめじオムレツ、ゆでブロッコリー、りんご、牛乳</p>



1



2



3



4