

季節のわが家の朝ごはんメニュー

12

●: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
●豊根村立富山小学校 富山村管字「板ノ楽の里」亀井健司・田中創士・高木奈津子・池田さちえ						
●麦ごはん ■しんじょうと油揚げのみそ汁 ▲焼き鮭、ほうれん草のごま和え、なすのしょうが焼き、炒り豆腐	●五分づきごはん ■ミネストローネ ▲ベーコンエッグ、レタス・きゅうり・トマト、じゃがいものカリカリ焼き、バナナ	●ごはん ■チンゲンサイとえびの中華スープ ▲残り物の酢豚のあんのスベイン風オムレツ、切り干し大根炒め、水菜のおひたし	●麦ごはん ★ ■ほうれん草と卵のみそ汁 ▲す焼きレンコン、ねぎ焼き、ブリのすり焼き、オクラなっとう、びわ	●五分づきごはん ■かきたま汁 ▲チヂミ、さんびらごぼろ、焼きししゃも、レタスのうま煮、オレンジ	●麦ごはん ■春雨スープ ▲豆腐のあんかけ、いんげんのごまあえ、ちくわのさんびら、海藻サラダ、納豆	●にゅうめん(豚肉・人参・玉ねぎ・大根・ごぼう・しいたけ) ▲小松菜のおひたし、つけもの
●瀬戸市立水南小学校 平井 幸子						
●ごはん(麦入り) ■じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ▲白菜の卵とじ、りんご、味付けのり	●ごはん(麦入り) ★ ■とうがん汁 ▲れんごんのさんびら、湯豆腐ひき肉みそかけ、みかん	●ごはん(麦入り) ■とうふとねぎのみそ汁 ▲たらとえのきのレモン蒸し焼き、もやし、三杯酢あえ	●ごはん(麦入り) ■里芋のみそ汁 ▲さけの塩焼き、白菜の塩昆布炒め、みかん	●ライ麦パンのナム・たまごホットサンド ■コンソメスープ ▲みかん、プチトマト	●ごはん(麦入り) ■五目スープ(コンソメ味) ▲ほうれん草とベーコンの炒め物、りんご	●ブレントースト ▲レモンティ、大根とポテトのサラダ、りんごとバナナのヨーグルトあえ
●清瀬市立古城小学校 関 志津子						
●卵雑炊(前日の残り・ごはん・卵・みつば) ▲白菜の一夜漬け、みかん	●俄おにぎり(ふりかけ入り) ■沢煮わん ▲長いものすりおろし、きゅうりのぬか漬け、ヨーグルト	●玄米おやき ★ ■大根のみそ汁 ▲いちご	●ホットサンド(とろけるチーズ・ハム・マヨネーズ) ■ロイヤルミルクティー ▲りんご	●オムライス ■野菜スープ ▲りんごのコンポート、牛乳	●ごはん ■じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ▲混ぜ混ぜ納豆(ニラ、生卵)、ほうれん草のおひたし、冷凍ブルーベリー入りヨーグルト	●焼きたてパン(手作りりんごジャム) ■かぼちゃスープ ▲ポテトサラダ、ヨーグルト
●東浦町立卯ノ野小学校 井本 しのぶ						
●雑穀米 ■根菜スープ ▲白菜と豚肉の煮物、納豆(じゃこ・ねぎ入り)	●ジャムチーズパン ▲ココア、ハムと野菜ソテー、りんご	●じゃこごはん ■豚汁 ▲卵焼き、切り干し大根の煮物	●卵とわかめの雑炊 ▲厚揚げステーキ、即席ピクルス(かぶ・人参・大根)	●雑穀米 ■豆腐とわかめのみそ汁 ▲白菜と豚肉の炒め物、春菊のごま和え、大根の花びら漬け	●ごはん ■粕汁 ▲塩鮭、ひき肉入り卵焼き、みかんのくずねり風	●ワッフル ★ ■野菜のポタージュ ▲サラダ(じゃがいも・にんじん・わかめ・キャベツ)



季節のわが家の朝ごはんメニュー

1

●: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>◎岡崎市立男川小学校 内田 みずえ</p> <p>●ごはん ■白菜・油揚げ・わかめ・きつまいも・ねぎ入りみそ汁 ▲焼きししゃも、ほうれん草のおひたし、りんご</p>	<p>●ジャコバタごはん ●切り干し大根・えのき・とうふ・ねぎ入りごはん ▲卵焼き(ベーコンソーテとプチトマト添え)、みかん</p>	<p>●ピザトースト ▲ホットミルク、スクランブルエッグ、人参とピーマン炒め</p>	<p>●おにぎり(じゃこ・いりたまご・鮭・おかか) ■豚汁 ▲ごんぱやくのとり辛炒め、漬け物</p>	<p>●かしわ雑炊 ■玉ねぎの卵とじ ▲納豆、みかん</p>	<p>●ごはん ■野菜たっぷりスープ ▲鮭のマヨネーズ焼き、オムレツ、ヨーグルト</p>	<p>●お雑煮 ▲白菜と人参の甘酢炒め、バナナヨーグルト</p>
<p>◎豊田市立若林西小学校 高木 陽子</p> <p>●ロールパン ▲キャベツ・ソーセージ・卵のレンジでチン! ミルク</p>	<p>●はちみつトースト ▲ミルク、ほうれん草・ベーコンとたまねぎの炒めもの、ヨーグルト</p>	<p>●ハムとねぎのピザパン ▲ミルク、フルーツ</p>	<p>●フレンチトースト、ソーセージ添え ▲紅茶&トマトジュース、サラダ</p>	<p>●トースト ▲ミルク、じゃがいもとミックスベジタブルのスペイン風オムレツ</p>	<p>●キャベツとハムと卵のホットサンド ▲紅茶、ヨーグルト</p>	<p>●ホットケーキ ■コーンスープ ▲ソーセージ、目玉焼き</p>
<p>◎東栄町立東栄小学校 高橋 美佐子</p> <p>●焼きおにぎり ■しじみのみそ汁 ▲ねぎとちりめんじゃこの厚卵焼き、白菜スライスのおかかマヨネーズがけ、みかん</p>	<p>●のりとたらこのホットサンド ▲牛乳、目玉焼き、ほうれん草とコーンのバター炒め、バナナ</p>	<p>●ごはん ■わかめと生しいたけのみそ汁 ▲卵豆腐、納豆のねぎ、青のりがけ、しんげんのごまみそ、はっさく</p>	<p>●ごはん ■かぼちゃと大根のみそ汁 ▲開きいわしの蒲焼き、ゆでブロッコリーのたらこマヨネーズ和え、水菜の塩漬け</p>	<p>●麦ごはん ■冬野菜(小松菜、大根、白菜)のみそ汁 ▲ほっけ、大豆入りひじきの卵とじ、ヨーグルトの薬の実ソースがけ</p>	<p>●ピザトースト ■白菜とコーンの牛乳スープ ▲ゆで卵、グレープフルーツと野菜のサラダ、サワークリームがけ、りんごジュース</p>	<p>●バターロール ■レッドポターージュ ▲スクランブルエッグ、グリーンアスパラとがぼちゃのベーコン巻き、ミルクゼリー</p>
<p>◎大府市立大府小学校 山田 博枝</p> <p>●ホットドッグ ■人参スープ ▲水菜のサラダ、牛乳</p>	<p>●ごはん ■根菜のみそ汁 ▲納豆入り卵焼き、ブロッコリーとささみの和え物、なめだけ</p>	<p>●玄米入りごはん ■ほうれん草と卵のスープ ▲大根ステーキバターソース、手作りふりかけ(しらす・干しエビ・ごま)</p>	<p>●菜飯おにぎり ▲生麩田菜、カブのさっと煮</p>	<p>●ごはん ■芽キャベツのスープ煮 ▲長いのみそチーズ焼き、小松菜のしらす和え</p>	<p>●キャロットパンケーキ ■ねぎのクリームスープ ▲コブサラダ(ゆで卵・ツナ・アボカド・エビ・ブロッコリー・サラダ用ビーンズマヨネーズベースのソース)</p>	<p>●中華風おかゆ ▲葱煮豚、白菜と人参の蒸し煮</p>



1



2



3



4

季節のわが家の朝ごはんメニュー

2

●: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>●一宮市立大志小学校 羽田 佳代</p> <p>●ごはん ■のっぺい汁 ▲鶏レバー照煮、納豆、焼きのり、白菜漬物</p> <p>★</p> <p>●卵かけごはん ■すまし汁 ▲厚あげ素焼き、ちりめんじゃこのおろしあえ、蕪の即席漬け</p> <p>●ロールパン ■白菜スープ ▲ポテトオムレツ、りんごヨーグルト</p> <p>●ごはん ■白菜・鶏入りみそ汁 ▲鰹の梅干し煮、かぼちやいとこ煮、たくあん</p> <p>●混ぜごはん ■かきたま汁 ▲鮭のフナ焼き、ほうれん草のごま和え</p> <p>●おにぎり ■えのき・豆腐・鰹入りみそ汁 ▲だし巻き卵、大根サラダ、柿</p> <p>●鶏粥 ▲鰹入り卵焼き、切り干し大根のほりほり漬け、豆腐乳</p>	<p>●高浜市立真小学校 三浦 千香</p> <p>●十五穀米おにぎり ■豆腐・わかめ・きゃべつ入りみそ汁 ▲卵焼き、チキンナゲツと人参、ほうれん草炒め、チーズ</p> <p>●コーンパンサンド(とうふ・ポテト・ツナ) ■カブとコーンのスープ ▲トマトと卵オムレツ、ブロッコリー</p> <p>●ウインナー入りおにぎり ■豆腐・わかめ入りみそ汁 ▲鮭のチーズのせ焼き、ブロッコリーごまマヨネーズ</p> <p>●チーズのせトーストパン ▲いんげん、人参肉巻き、ごぼうサラダ、ゆで卵、ヨーグルト</p> <p>●じゃこのせごはん ■大根人参スープ ▲ほうれん草キャベツ巣ごもり卵、チーズ、トマト</p> <p>●しゃけおにぎり ■わかめスープ ▲ししゃもフライ、大根牛すじ煮込み、ほうれん草のおひたし</p> <p>●ピタパン風サンド ▲目玉焼き、バナナヨーグルト</p>	<p>●冬のカニ野菜雑炊 ▲焼きししゃも</p> <p>●ホットドック ■コンソメ野菜スープ</p> <p>●八丁みそ雑炊 ▲水菜と白菜の一夜漬</p> <p>●サイコロ餅のバイキング(きなこと・あんこ・大根おろし・チーズ・ちりめんじゃこ・たらこ) ■豆腐・わかめ・葱・油揚げ入りみそ</p> <p>●にんじんとほうれん草のホットケーキ ▲紅茶</p>	<p>●名古屋市立船方小学校 加藤 真理</p> <p>●雑穀米入りごはん ■わかめ・かぶ・豆腐入りみそ汁 ▲焼き鮭、りんご、のり</p> <p>●トースト(ジャム) ■ベーコン入り白菜スープ ▲目玉焼き、牛乳</p> <p>●ごはん ■わかめ・長芋・ねぎ入りみそ汁 ▲ゆで卵サラダ、スライスハム、いちご</p> <p>●フレンチトースト ■にんじんスープ ▲ほうれん草のベーコン炒め、ホットココア</p> <p>●お雑煮(人参・白菜・長芋・しいたけ入り) ▲梅干し入り納豆、ブルーン2個</p> <p>●フランスパン ■パンパキンスープ ▲しめじのバターソース、牛乳、ハチミツ入りヨーグルト</p> <p>●ごはん ■野菜たっぷりスープ ▲ハム入りスクランブルエッグ、のり、納豆</p>			



1



2



3



4