



| ひ に ち | よ う び | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | カ ロ リ ー |
|-------------|-------------|---|--------------------------------|---------------------------------|---|------------------|
| | | | おもにからだを つくるもの | おもにねつや ちからになるもの | おもにからだのちょうしを ととのえるもの | |
| 1 | 火 | カレーごはん さといものミートカレー フレンチサラダ | だいず・ハム チーズ ぶたにく | むぎ・さといも あぶら・さとう | コーン・にんにく・ふるね・きゅうり たまねぎ・にんじん・トマト ピーマン・レタス・キャベツ | 647 |
| 2 | 水 | さけときのこのピラフ オムレツ やさいあん さつまいものみそしる | さけ・たまご みそ | ハター・むぎ ごま・さとう さつまいも | にんじん・たまねぎ・しめじ ピーマン・えのき・たけのこ こまつな | 644 |
| 3 | 木 | だいずわかめごはん ふくまめ いわしのみりんぼし エリンギソテー みそしる | だいず・わかめ いわし・みそ | むぎ・ハター カシューナッツ じゃがいも | エリンギ・チンゲンサイ たけのこ・たまねぎ・こまつな | 661 |
| 4 | 金 | ごはん トクドウフ ワンタンスープ くだもの | ぶたにく・ わかめ・とりにく なまあげ | むぎ・ごま さとう・ワンタン あぶら | ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・キャベツ はねぎ・くだもの | 631 |
| 7 | 月 | ごはん なつとう とりにくとさつまいものあげに はくさいのみそしる | とりにく・みそ なつとう あぶらあげ | むぎ・でんぶん さとう・あぶら さつまいも | ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん・はくさい しめじ・はねぎ | 696 |
| 8 | 火 | パン メイプルジャム ビーンズグラタン えのきスープ くだもの | だいず・ウインナ スキムミルク チーズ・ベーコン | ハター・こむぎこ マカロニ・ジャム あぶら | たまねぎ・コーン・マツシユルム ほうれんそう・にんじん・えのき パセリ・くだもの | 637 |
| 9 | 水 | ほたてごはん にくじゃが とうふのみそしる | ほたて・とうふ ぶたにく・みそ | むぎ・ごま さとう・しらたき じゃがいも | にんじん・しいたけ・グリーンピース たまねぎ・さやいんげん・しめじ こまつな | 606 |
| 10 | 木 | ごはん ちゅうかどん かにととうふのスープ ミルクプリン | ぶたにく・か いとうふ スキムミルク | むぎ・あぶら でんぶん おこげ | にんじん・たまねぎ・もやし しいたけ・はくさい・たけのこ ふるね・きくらげ・チンゲンサイ | 614 |
| 14 | 月 | ごはん コロツケ きんぴら くだくさんじる | さつまあげ いわし・みそ とうふ | むぎ・あぶら・ごま さとう・こんにやく さつまいも | ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・はねぎ | 686 |
| 15 | 火 | コーンピラフ ビーンズサラダ オニオンスープ | エビ・だいず かまぼこ | ハター・むぎ あぶら・さとう | たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・グリーンピース・きゅうり えだまめ・パセリ | 632 |
| 16 | 水 | ちゅうかめん ちゃんぽんめん はるまき からしあえ くだもの | ぶたにく・エビ ほたて かまぼこ | あぶら でんぶん | ふるね・にんにく・にんじん・もやし たまねぎ・しなちく・しいたけ キャベツ・はくさい・くだもの | 613 |
| 17 | 木 | ゆかりごはん ぶりのてりやき にびたし とんじる ブルーベリーゼリー | ぶり・とうふ ちりめんじゃこ みそ | むぎ・こんにやく さといも ブルーベリーゼリー | ゆかり・ほうれんそう・はくさい ごぼう・しめじ・にんじん・だいこん はねぎ | 619 |
| 18 | 金 | ごはん にこみハンバーグ いそべポテト マカロニスープ くだもの | とりにく・あおのり ぶたにく ベーコン | むぎ・さとう じゃがいも マカロニ | マツシユルム・たまねぎ・トマト にんじん・セロリ・パセリ・くだもの | 647 |
| 21 | 月 | ごはん とうふのチリソース にくだんごのスープ くだもの | だいず・とうふ ぶたにく・エビ つくね | むぎ・あぶら さとう・はるさめ でんぶん | にんにく・ふるね・にんじん しいたけ・たけのこ・はねぎ・しめじ たまねぎ・だいこん・くだもの | 632 |
| 22 | 火 | ツナごはん フリッターのやさいあんかけ じゃがいものみそしる | まぐろ・あじ ハム・みそ | むぎ・あぶら じゃがいも でんぶん | にんじん・たけのこ・しいたけ グリーンピース・たまねぎ・もやし えのきたけ・えだまめ・こまつな | 603 |
| 24 | 木 | チキンピラフ マセドニアンサラダ はくさいスープ | とりにく・ハム チーズ ベーコン | むぎ・じゃがいも マヨネーズ・ごま はるさめ | たまねぎ・にんじん・きゅうり マツシユルム・はくさい パセリ・グリーンピース | 657 |
| 25 | 金 | ごはん のりのつくだに だいこんのそぼろに なまあげのみそしる くだもの | とりにく・だいず なまあげ・のり みそ・わかめ | むぎ・さとう さといも でんぶん | さやいんげん・だいこん・にんじん たまねぎ・はねぎ・くだもの | 641 |
| 28 | 月 | ごはん おちやたまごぶりかけ にこみおでん ツナサラダ くだもの | こんぶ・うずら ちくわ・まぐろ はんぺん | むぎ・さとう こんにやく・さとう さといも・あぶら | だいこん・レタス・キャベツ・コーン きゅうり・くだもの | 637 |

©少年写真新聞社2011

きれいな空気で おいしい給食!

みなさんの教室では、給食の準備をしている時、窓を開けて換気をしていますか？ 閉め切った環境で空気の入れかえをしないと、どんどん空気が汚れてしまいます。
寒くなると窓を開けることが面倒になりますが、しっかり換気をして給食を食べましょう。



今月の給食は18回の予定です

