



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 にとうふ 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・こんにゃく 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・こんにゃく 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 こんにゃく・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

