



# 2012年10月 こんだてよていひょう

佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		あかのなかま おもにからだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま おもにねつやちからのもと	
1月	おやこどん みそしる ぶどうゼリー	とりにく たまご みそ	ほししいたけ たまねぎ グリーンピース はねぎ チンゲンツアイ ぶどうかんづめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	651 2.2
2火	さつまいもピラフ にびたし さかなのマヨネーズやき トマトとたまごのスープ	ポークウィンナー さけ ベーコン たまご	たまねぎ みかんかじゅう グリーンピース パセリ ほうれんそう こまつな にんじん しめじ トマト	こめ むぎ あぶら さつまいも バター マヨネーズ さとう	682 2.8
3水	むぎごはん みしまじゃがとつと こんぶのピリからに みそしる	みしまじゃがとつと いとこんぶ ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ビーマン ぶるね にんにく はくさい はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	547 2.6
4木	くりごはん さんまのオレンジに おひたし すましじる くだもの	さんまオレンジに あおのりボール	こまつな キャベツ たまねぎ コーンかんづめ たまねぎ えのきだけ みかん	こめ むぎ むぎくり ごま やきふ	617 2.7
♥ 1学期終了です。来週から2学期がはじまります。					
5金	バターライス れいとりんご サイコロステーキ オニオンソース キャベツのソテー コーンスープ	ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン ほうれんそう	こめ むぎ バター アーモンド あぶら じゃがいも こむぎこ	758 2.5
9火	むぎごはん がんものにつけ おこのみまめ ぐたくさんじる くだもの	がんもどき だいず きなこ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん こまつな みかん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう こんにゃく さといも	692 2.0
10水	ソフトめん カレーソース フレンチサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにく こなチーズ だっしふんにゅう ぶたにく ポークハム ダイスター	ぶるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ レタス キャベツ きゅうり コーンかんづめ	ソフトめん あぶら じゃがいも さとう	662 3.4
♥ 6年生は、修学旅行1日目です。 ♥ 1、2年生は、秋の校外学習です。お弁当の用意をお願いします。					
11木	むぎごはん とりにくのミックスあげ おひたし ポテトスープ	とりにく だいず ちりめんじゃこ	ぶるね にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ たまねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう さつまいも カシューナッツ	687 1.8
♥ 6年生は、修学旅行2日目です。					
12金	エビピラフ ビーンズサラダ コーンスープ	むぎえび こなチーズ ひよこまめ ポークハム だいず だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり パセリ	こめ むぎ バター マヨネーズ こむぎこ	695 3.1
15月	むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる ちりめんつくだに	ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ ちりめんつくだに	ぶるね たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	623 2.1
16火	むぎごはん さんまのかばやき ごまあえ とんじる	さんま ぶたにく とうふ みそ	こまつな はくさい ごぼう にんじん だいこん	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま かたくりこ こんにゃく	642 2.1
17水	むぎごはん とりにくのてりに うのはないり みそしる ブルーベリーゼリー	とりにく あぶらあげ おから みそ わかめ	ぶるね ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも	673 2.5
18木	むぎごはん さばのこうみやき やさいソテー きのこスープ わかめしらすふりかけ	さば	にんにく ぶるね なら にんじん キャベツ ほうれんそう えのきだけ コーン ほししいたけ たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま バター	570 2.3
☆ 毎月19日は 三島市民家族団らんの日 です。夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！ ☆					
19金	ちゅうかさいはん ハムとにらのちゅうかいため わかめスープ	ぶたにく たまご ポークハム ちくわ ベーコン わかめ	こまつな なら はくさい たまねぎ たけのこ パセリ	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ ごま	545 3.0
22月	むぎごはん ししゃもフライ おひたし かきたまじる くだもの	ししゃも とうふ たまご	こまつな キャベツ コーン(かんづめ) たまねぎ えのきだけ りんご	こめ むぎ あぶら かたくりこ	599 1.9
☆ ぶるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！					
23火	いしかりごはん かんしょのみしまコロッケ ゆでキャベツ みそしる くだもの	たまご とうふ みそ わかめ あぶらあげ	キャベツ えのきだけ みかん	こめ むぎ ごま あぶら さとう かんしょのみしまコロッケ	661 2.3
24水	チルドッグ やさいソテー いんげんまめのスープ	フランクフルト こなチーズ ベーコン	にんにく ねぶかねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン ほうれんそう	パン あぶら バター こむぎこ	714 3.6
25木	むぎごはん こんぶつくだに あつやきたまご きんぴら カニととうふのスープ	たまご さつまあげ かに かまぼこ とうふ こんぶ	ごぼう にんじん ぶるね さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	551 2.0
26金	むぎごはん さけのさいきょうやき にびたし けんちんじる くだもの	さけ とうふ とりにく みそ	こまつな しめじ ごぼう だいこん にんじん みかん	こめ むぎ さといも マヨネーズ さとう こんにゃく かたくりこ	598 2.0
29月	むぎごはん にくだんこのやさいあんかけ たまごスープ ブルーヨーグルト	つくね ベーコン たまご ブルーヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ いんげん トマト キャベツ えのきだけ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま	694 2.4
30火	ドライカレー グリーンサラダ くだもの	だいず とりにく ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん ビーマン レタス キャベツ コーン(かんづめ) きゅうり ほしぶどう りんご	こめ むぎ あぶら さとう	596 1.6
♥ 4年生は、社会科見学です。お弁当の用意をお願いします。					
31水	むぎごはん ぶくめに みそしる おおふくまめとジャコのごまあげ	とりにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ おおふくまめ わかめ	たけのこ にんじん れんこん さやいんげん だいこん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごま あぶら かたくりこ	609 2.3

《おしらせ》 今月の給食は22回です。

- ・ 修学旅行や校外学習が予定されています。該当の学年は『お弁当の日』を忘れないようにしましょう！
- ・ 1日の中で、気温に差があります。体調を崩しやすいので、好き嫌いせずに食べて、免疫力をつけましょう。

