

2012年11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	みどりのなかま	きいろのなかま	
		おもにからだをつくる			
1木	イカドリア やさいスープ くだもの	いか ベーコン シュレッドチーズ	コーン しめじ たまねぎ はくさい ピーマン にんじん ほうれんそう	こめ むぎ バター こむぎこ	547 2.8
2金	むぎごはん トンクドウフ たまごスープ かつおぶりかけ くだもの	ぶたにく なまあげ たまご かつお	ほししいたけ さやいんげん にんじん きくらげ ほうれんそ う	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	618 1.5
3土	* 文化の日 *				
5月	ごぼう入りハッシュドポーク ポテマめサラダ アルペンチーズ	ぶたにく だいず だっしぶんにゅう チーズ	ごぼう たまねぎ きゅうり グリーンピース にんじん	こめ むぎ バター さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	664 2.0
6火	むぎごはん ねぎみそパオス ぶたキムチ わかめスープ くだもの	ぶたにく ベーコン わかめ	はくさいキムチ ピーマン たまねぎ たけのこ パセリ	こめ むぎ ごまあぶら いりごま	599 3.0
7水	げんまいいりパン じゃがいもとウィンナーのトマトに リンゴサラダ カルピスクリーム	ポークウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり りんご	パン バター こむぎこ あぶら じゃがいも さと う	702 2.8
8木	むぎごはん ブルーベリーゼリー ぶたにくとだいずのみそに はくさいととうふのスープ	ぶたにく だいず みそ ベーコン とうふ	ごぼう だいこん にんじん さやいんげん はくさい しめじ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも	545 1.9
9金	むぎごはん ちくぜんに みそしる けんないさんだいずのなっとう	とりにく こんぶ ちくわ みそ わかめ なっとう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ はねぎ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう やきふ	593 2.7
12月	むぎごはん ししゃもたつたあげ みそしる きりほしだいこんのものにの ヨーグルト	ししゃも あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ ヨーグルト	だいこん ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう	655 2.6
13火	さつまいものたきこみごはん やきいか こまつなソテー きのこのみそしる くだもの	あすき いか あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな コーン しめじ えのき たもぎたけ ね ぎ	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま	537 2.9
14水	むぎごはん にじますのやさいあんかけ こらきいも みそしる たまごぶりかけ	にじます とうふ みそ わかめ	しめじ ほししいたけ えのきだ け にんじん たけのこ ほうれんそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	591 2.3
15木	むぎごはん オムレツクチャップソース ソテー ポテトスープ くだもの	たまご ベーコン	トマトピューレ エリンギ パセリ チンゲンツァイ たまねぎ にんじん	こめ むぎ さとう バター じゃがいも	574 2.0
16金	むぎごはん だいこんのそぼろに かきたまみそしる ミックスかりんとう	とりにく とうふ みそ たまご わかめ だいず	さやいんげん だいこん にんじん はねぎ	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ さつまいも アーモンド	678 2.0
17土	カレーライス グリーンサラダ おちゃゼリー	ぶたにく こなチーズ だっしぶんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピー ス きゅうり フロッコリー キャベ ツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう マネズ	656 2.2
19月	* 佐野っ子祭り 代休 *				
	* 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！ *				
	♥ 5年生は、自動車工場見学です。お弁当の用意をお願いします m(_)_m				
20火	むぎごはん ぶりかけ さけのナッツソースあえ キャベツのソテー しめじスープ	さけ ベーコン かつお	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ しめじ えのきだけ	こめ むぎ あぶら ピーナツ さとう ごま	568 1.9
21水	みそラーメン はるまき あますあえ すりおろしりんご	みそ ぶたにく やきふた	たけのこ にんじん キャベツ コーン はねぎ ぶるね にんに く	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	687 3.2
22木	* ふるさと給食の日 * 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、地元食文化や伝統料理に親しむ日です！ きりほしごはん さといもみしまコロッケ にびたし なめこのみそしる	ちりめんじゃこ とうふ みそ	だいこん にんじん こまつな はくさい コーン なめこ はね ぎ	こめ むぎ ごま あぶら さといもみしま加ッ	566 2.9
23金	* 勤労感謝の日 *				
26月	ビビンバ わかめスープ ブルーンヨーグルト	ぶたにく たまごわかめ みそ ブルーンヨーグルト	にんにく ぜんまい ほうれんそう にら にんじん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	640 2.3
27火	むぎごはん さばのカレーチーズやき ほうれんそうソテー あきあじシチュー	さば こなチーズ とりにく	たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん しめじ グリンピース	こめ むぎ こむぎこ バター さつまいも あぶら	648 1.5
28水	むぎごはん みしまじゃがとっと ごもくまめ みそしる わかめぶりかけ	だいず あぶらあげ こんぶ ちくわ みそ	ごぼう にんじん グリンピース えのきだけ ほうれんそう	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも	590 2.7
29木	むぎごはん マーボドウフ ワンタンスープ	ぶたにく わかめ とうふ ぶたにく みそ	ぶるね にんにく たまねぎ たけの こ しいたけ にんじん はねぎ はくさ い	こめ むぎ あぶら ごま さとう かたくりこ ワンタンのかわ	590 1.9
30金	むぎごはん みそおでん ツナのあえもの くだもの	こんぶ ちくわまぐろ さつまあげ たまご みそ	だいこん きゅうり キャベツ コーン みかん	こめ むぎ こんにゃくごま さといも かたくりこ	628 2.4

◀おしらせ▶ 今月の給食は21回です。

朝、寒いときこそゆとりをもって起きられるように、前の晩は早く寝ることを心がけ、しっかり朝ごはんをたべて風邪予防を！！

