

2008年



# 11月 こんだてよていひょう

みしましりつさわじしょうがっこう  
三島市立沢地小学校

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			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				
4	火	ごまいりパン ぎゅうにゅう さけのクリームソースがけ やさい汁 はくさいスープ くだもの	さけ なまクリーム ベーコン	ごまいり	バター はるさめ こむぎこ あぶら	ホールコーン キャベツ パセリ マッシュルーム ほうれんそう にんじん はくさい みかん	620	29.9	
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきのかきあげ にびたし みそしる まんでんくろまめ	ひじき たまご みそ ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ とうふ		あぶら じゃがいも こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう はねぎ	594	22.2	
6	木	<b>4年生リクエストこんだて</b>						658	36.6
<small>ねんせい しもさとじろう しどう しゅうかく こめ がっこう た</small> 4年生が下里次郎さんのご指導をいただき、10月に収穫したお米を学校で炊きます。									
7	金	チャンポンめん ぎゅうにゅう だいがくいも からしあえ	ぶたにく ほたてが い えび かまぼこ		でんぷん ごま さつまいも あぶら さとう	ふるね にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	672	24.5	
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに みそしる なつとう みかん	とりにく みそ あぶらあげ なつとう		さとう さといも じゃがいも でんぷん	さやいんげん たまねぎ だいこん みかん にんじん はねぎ	671	26.0	
11	火	くるみりパン ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき こふきいも やさいスープ	さわら ベーコン	くるみり	マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ	681	28.7	
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ くだもの じゃがいものちゅうかサラダ	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ		あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ かつお きゅうり はねぎ にんじん りんご	671	26.0	
13	木	ごぼういりハッシュドビーフ やさいのドレッシング あえ かこうこざかな ぎゅうにゅう	ぎゅうにく スキム乳 こなチーズ グリルチーズ こざかな		バター こむぎこ あぶら さとう	ふるね にんにく パセリ キャベツ にんじん たまねぎ トマト ごぼう グリンピース きゅうり ホールコーン	634	23.4	
14	金	おやこどん ぎゅうにゅう みそしる ミルクかん	とりにく たまご あぶらあげ みそ わかめ かんてん		さとう さといも	ほししいたけ かつお にんじん たまねぎ グリンピース はだいこん パイン みかん	671	25.1	
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのフライ やさいのピナツあえ みそしる	あじ たまご あぶらあげ みそ		こむぎこ ぼんご あぶら さとう ごま ピナツ	キャベツ だいこん ほうれんそう こまつな	681	29.3	
18	火	ツナドッグ ぎゅうにゅう キャベツのソテー えのきスープ くだもの	だいち たまご ツナ		あぶら でんぷん	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ はねぎ みかん	532	26.0	
19	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに みそしる ちりめんつくだに プルベリゼリ	ぶたにく なまあげ みそ わかめ とうふ ちりめんつくだに		あぶら でんぷん じゃがいも さとう プルベリゼリ	ふるね ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ	700	32.3	
20	木	さつまいもピラフ ぎゅうにゅう とりのこうみやき こまつなのソテー わかめスープ	ウィナー とりにく ハム わかめ		あぶら バター さつまいも アモンド ごま	たまねぎ グリンピース ふるね にんにく パセリ こまつな ホールコーン にんじん なら	662	23.5	
21	金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ぎょうざ おひたし くだもの	ぶたにく ちりめんじゃこ みそ		あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ふるね にんにくはねぎ キャベツ たまねぎ りんご ほうれんそう ほししいたけ にんじん かつお	672	28.9	
25	火	げんまいりパン ぎゅうにゅう ビーンズグラタン オニオンスープ くだもの	いんげんまめ ウィナー スキム乳 こなチーズ ベーコン チーズ	げんまいり	バター こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム にんじん ほうれんそう パセリ みかん	677	27.3	
26	水	むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん かつおふりかけ こまつなとえびのサラダ	こんぶ みそ えび さつまいも じゃこ とうふのたまご ちくわ かつおふりかけ		こんにやく さといも ごま さとう あぶら でんぷん	だいこん こまつな ほんしめじ	639	28.0	
27	木	わかめごはん だいちコロケ やさいのクルミあえ きのこのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ だいち		あぶら くるみ さとう	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ えのきたけ たもぎたけ はねぎ	615	19.8	
28	金	しょくパン ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナのトマトに リンゴサラダ スライスチーズ	ベーコン ウィナー スライスチーズ		バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり りんご ほしぶどう パイン	617	22.4	

こんげつ きゅうしよく かい よてい  
今月の給食は18回の予定です。

## ♡おしらせ♡

6日(木)の給食には、4年生が10月に収穫したお米をたきます。

収穫したお米は、「あいちのかほり」という種類です。

4年生が一生懸命、田植え・稲刈りをしたお米なので、味わってたべましょう。

なえ げんまい  
～苗からイネへ～玄米ができるまで～

