



こんだてよていひょう



2008年 向山小学校

日・ ようび	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 (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
2 (火)	レーズンパン 	まぐろのミックスあげ りんごサラダ きのこスープ	まぐろ・たまご 	パン・じゃがいも・あぶら でんぶん・さとう	にんじん・えだまめ・ほうれんそう きゅうり・りんご・パイン・キャベツ たまねぎ・しいたけ・えのき・しめじ	621 24.9
3 (水)	シーフードピラフ 	グリーンサラダ くりとさつまいものスープ レアチーズ	えび・いか・チーズ・ベーコン こなチーズ・スキムミルク レアチーズ	こめ・むぎ・バター・マーガリン さつまいも・くり・こむぎこ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・パセリ・とうもろこし グリーンピース	639 22.3
4 (木)	ごはん 	ちくぜんに みそしる なっとう・くだもの	とりにく・やきちくわ・なっとう あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・あぶら・さとう	にんじん・たけのこ・れんこん ごぼう・さやいんげん・だいこん たまねぎ・こまつな・みかん	647 25.8
5 (金)	ソフトメン 	ミートソース コーンポテト ココアプリン	ぶたにく・だいず・こなチーズ スキムミルク	めん・バター・マーガリン じゃがいも・こむぎこ・あぶら	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ とうもろこし・グリーンピース	685 27.5
8 (月)	ごもくずし 	ツナサラダ すましじる ブルーベリーゼリー	あぶらあげ・こんぶ・たまご のり・ツナ・かまぼこ・とうふ わかめ	こめ・むぎ・さとう・あぶら マヨネーズ	にんじん・しいたけ・えのきたけ れんこん・キャベツ・とうもろこし きゅうり・はねぎ	606 21.4
9 (火)	ねこパン 	コロッケ スパゲティソテー やさいスープ・くだもの	とりにく・ベーコン	パン・こむぎこ・パンこ・あぶら スパゲティ	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・パセリ・りんご	672 21.0
10 (水)	ごはん 	にこみおでん からしあえ こざかなのつくだに・くだもの	やきちくわ・こんぶ・さつまあげ うずらのたまご・こざかなのつくだに	こめ・むぎ・さといも・さとう	だいこん・こまつな・キャベツ にんじん・とうもろこし・みかん	594 26.1
11 (木)	きのこごはん 	さばのこうみやき あおなとひじきのにびたし みそしる	とりにく・だいず・さば・ひじき とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう ごまあぶら・ごま	しいたけ・しめじ・まいたけ・ねぎ にんじん・とうもろこし・こまつな キャベツ・たまねぎ・はねぎ	574 27.4
12 (金)	チョコカール 	オムレツのやさいソースがけ フレンチポテト きゃべつのスープ・くだもの	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン	パン・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・トマト・パセリ・りんご	669 20.9
15 (月)	ふゆやさいカレー 	フレンチサラダ ふくじんづけ プルーンヨーグルト	ぶたにく・ヨーグルト	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら アーモンド・さとう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー カリフラワー・きゅうり・キャベツ キャベツ・にんじん・とうもろこし	629 19.5
16 (火)	まるパン 	ソーセージのごまパンこあげ やさいソテー かぶのスープ・ミルク	ソーセージ・たまご・ベーコン	パン・こむぎこ・パンこ・あぶら ごま	にんじん・ピーマン・キャベツ たまねぎ・かぶ・ほうれんそう	646 23.9
17 (水)	ごはん 	やきししゃも ひじきのいために とんじる・くだもの	ししゃも・ひじき・だいず さつまあげ・ぶたにく・とうふ みそ	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう	にんじん・さやいんげん・たまねぎ だいこん・ごぼう・はねぎ・りんご	622 25.0
18 (木)	みそラーメン 	ぎょうざ じゃがいものちゅうかサラダ	ぶたにく・やきぶた・なると みそ	めん・じゃがいも・あぶら・ごま さとう・ごまあぶら	にんじん・きゃべつ・たまねぎ きゅうり・もやし・とうもろこし はねぎ	657 27.1
19 (金)	チキンピラフ 	ブロッコリーのサラダ おまめのスープ クリスマスデザート	とりにく・いんげんまめ ウイナー	こめ・むぎ・バター・マーガリン マヨネーズ・チョコレートムース	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん きゅうり・とうもろこし・はくさい キャベツ・パセリ・グリーンピース・セロリ	665 20.5

おはなしランチメニュー

12月は読書旬間にあわせて、本にでてくるメニューが
たくさん登場します！おたのしみに♪

* 今月の給食は14回の予定です

本の紹介

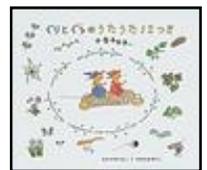
2日(火) 「秘密の花園」 ★レーズンパン
「14ひきのあさごはん」 ★きのこスープ



14ひきのあさごはん



秘密の花園



ぐりとぐらのうたうた12つき

3日(水) 「ぐりとぐらのうたうた12つき」
★さつまいもと
くりのスープ



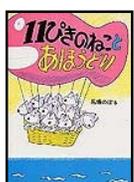
こまったさんの



はじめてのおるすばん



からすのパンやさん



110匹のねことあほうどり

5日(金) 「こまったさんのスパゲティ」 ★ミートソース
「はじめてのおるすばん」 ★ココアプリン

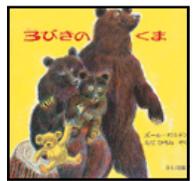
9日(火) 「からすのパンやさん」 ★ねこパン
「11匹きのねことあほうどり」 ★コロッケ



どうぶつしんぶん



きりかぶ



3匹きのくま

11日(木) 「どうぶつしんぶん」 ★きのこごはん

12日(金) 「きりかぶ」 ★チョコカール
「3匹きのくま」 ★キャベツのスープ



おおきなかぶ



ぎょうざつくったの



くまのがっこう

16日(火) 「おおきなかぶ」 ★かぶのスープ