



11月 こんだてよていひょう



平成20年度

三島市立北上小学校

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					
			あかのなかま 牛乳	おもに からだをつくるもの	きいろのなかま 主食	おもにねつや ちからになるもの	みどりのなかま ちょうしをととのえるもの	I 礼 ギ-
4	火	ごはん チンジャオロース すりおろしりんご		ぶたにく とうふ たまご		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ピーマン はねぎ ほしいたけ コーン りんご	629
5	水	ごまパン とりのごまソースがけ やさいソテー あきあじシチュー		とりにく ベーコン しろいんげんまめ こなチーズ		パン さとう さつまいも こむぎこ バター あぶら ごま	ピーマン にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ キャベツ しめじ	701
6	木	ごもくたきこみごはん にじますのおろしがけ じゃがいもとわかめのみそしる みかん		とりにく あぶらあげ みそ にじます わかめ		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん はねぎ だいこん たまねぎ ほしいたけ グリーンピース みかん	609
7	金	ソフトめん ミートソース じゃがいものちゅうかサラダ かき		ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ		ソフトめん じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら ごまあぶら	にんじん パセリ トマト きゅうり かき	645
10	月	ごはん きびなごフライ ごまあえ とんじる のりのつくだに		ぶたにく とうふ みそ きびなご のりのつくだに		こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう さといも こんにやく あぶら ごま	こまつな にんじん はねぎ もやし ごぼう だいこん	583
11	火	こくとうパン ポテトグラタン しめじスープ みかん		ベーコン スキムミルク チーズ		パン じゃがいも こむぎこ バター	にんじん パセリ たまねぎ コーン しめじ みかん	630
12	水	ごはん なめたけ だいこんのそぼろに とうふとたまねぎ のみそしる りんごヨーグルト		とりにく ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト		こめ むぎ さといも さとう でんぷん	にんじん こまつな だいこん グリーンピース たまねぎ えのきだけ	596
13	木	しょくパン ビーフシチュー フレンチサラダ りんご スライスチーズ		ぎゅうにく スキムミルク チーズ		パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	にんじん トマト マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり コーン りんご	684
14	金	なめし にくじゃが とうふとわかめのみそしる あじつきこざかな		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ こざかな		こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき ごま	にんじん はねぎ たまねぎ グリーンピース	588
17	月	ちゅうかどん とうふとチンゲンサイのスープ ココアプリン		ぶたにく えび いか うずらのたまご とうふ ベーコン スキムミルク		こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん チンゲンサイ ほしいたけ たまねぎ はくさい たけのこ	608
18	火	しょくパン まぐろのミックスあげ サラダ たまごスープ ブルーベリージャム		まぐろ ベーコン たまご		パン さつまいも でんぷん ジャム さとう あぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ コーン	657
19	水	ごはん とうふのカレーに シーフードサラダ みかん		ぶたにく えび いか		こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり コーン グリーンピース みかん	642
20	木	ごもくずし のり いわしのつみれじる ヨーグルトあえ		あぶらあげ たまご いわし とうふ みそ こんぶ のり ヨーグルト		こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん さやいんげん はねぎ ほしいたけ ごぼう だいこん みかん パイン もも ぶどう	604
21	金	わかめラーメン とりとやさいのあえもの こざかなアーモンド		ぶたにく やきぶた とりにく わかめ こざかな		めん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま ピーナツバター アーモンド	にんじん はねぎ こまつな あかピーマン チンゲンサイ キャベツ きゅうり しなちく たまねぎ コーン	607
25	火	ごはん さばのみそに こまつなのおひたし だいこんとしめじのみそしる りんご		さば みそ あぶらあげ		こめ むぎ さとう	こまつな はねぎ だいこん はくさい コーン しめじ りんご	594
26	水	ちゅうかさいはん ちくわとはるさめのいためもの じゃがいもとたまねぎのみそしる プルーン		ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ みそ		こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	こまつな には はねぎ はくさい たまねぎ プルーン	617
27	木	ブドウ入りパン さけのマヨネーズやき ゆでブロッコリー ミネストローネ		さけ たまご ベーコン だいた		パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	パセリ ブロッコリー トマト たまねぎ セロリ	628
28	金	ごはん かつおふりかけ あげだしとうふのやさいあんかけ じゃがいもとこまつなのみそしる みかん		とうふ ハム みそ わかめ かつおぶし		こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ たけのこ えのきだけ みかん	620

こんげつのきゅうしよくは 18かい のよていです。

おしらせ

5日(水): 3年生は社会科見学のため給食はありません。

7日(金): 4年生は社会科見学のため給食はありません。

11月8日はいい歯の日

▽早食い禁止!▽

食事の時、よくかんで食べれば、20分
から30分はかかります。すぐに食事が
終わる人は、よくかんでいない場合
が多いようです。よくかめば満腹感が
得られ、食べすぎを防いでくれます。

食事の時にはいつも、よくかんで
食べることを意識しましょう。

