



10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				I 祇 ギ	
			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 ちようしをととのえるもの
1	水	チキンライス ポテトサラダ やさいスープ いちごのレアチーズ		とりにく ハム ベーコン チーズ		こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ バター	にんじん パセリ キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	648
2	木	ごはん とりにくとさつまいものあげに はくさいのみそしる こんぶのつくだに		とりにく あぶらあげ みそ こんぶのつくだに		こめ むぎ でんぷん さつまいも さとう あぶら	にんじん さやいんげん はねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ	628
3	金	ソフトめん カレーソース やさいサラダ みかん		ぶたにく ぎゅうにく ハム こなチーズ スキムミルク		めん じゃがいも さとう あぶら	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ レタス きゅうり コーン みかん	630
6	月	ごはん ちくぜんに とうふとたまねぎのみそしる なっとう		とりにく ちくわ とうふ みそ なっとう こんぶ		こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	にんじん こまつな ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ グリーンピース	618
7	火	セルフドッグ(げんまいパン) やさいソテー あきあじシチュー		フランクフルト しろいんげんまめ とりにく こなチーズ		パン さとう こむぎこ さつまいも あぶら バター ごま	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ コーン しめじ グリーンピース	692
8	水	ごはん じゃがいものそぼろに とうふとわかめのみそしる みかん		ぶたにく あぶらあげ とうみ みそ わかめ		こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	にんじん はねぎ たまねぎ グリーンピース みかん	630
9	木	りんごパン さばのカレーチーズやき こふきいも はくさいスープ ぶどうゼリー		さば ベーコン こなチーズ		パン じゃがいも はるさめ	にんじん パセリ たまねぎ はくさい ぶどう	687
10	金	くりおこわ ちくわのいそべあげ ごまあえ かきたまみそしる		ちくわ たまご とうふ みそ あずき あおのり わかめ		もちごめ くり こむぎこ さとう ごま あぶら	にんじん はねぎ こまつな もやし	650
14	火	ごはん にこみおでん ツナのあえもの みかん		ちくわ さつまあげ うずらのたまご ツナ こんぶ		こめ むぎ さといも こんにやく さとう	にんじん きゅうり だいこん キャベツ コーン みかん	599
15	水	しょくパン ポークビーンズ やさいサラダ りんご いちごジャム		ぶたにく だいた ハム		パン こむぎこ さとう じゃがいも こむぎこ ジャム あぶら バター	にんじん トマトピューレ たまねぎ グリーンピース レタス キャベツ レタス きゅうり コーン りんご	676
16	木	さけとこのこのピラフ しろはなまめコロッケ やさいソテー ポテトスープ		さけ ベーコン しろはなまめ		こめ むぎ パンこ じゃがいも あぶら	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ しめじ グリーンピース コーン	621
17	金	ピザトースト ポトフ フルーツカクテル		ぎゅうにく ウインナー ベーコン チーズ		パン じゃがいも さとう バター	にんじん ピーマン トマトピューレ たまねぎ セロリ キャベツ もも パイン みかん ぶどう りんご	696
20	月	ごはん さんまのかばやき おひたし じゃがいもとたまねぎのみそしる		さんま みそ わかめ		こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	にんじん こまつな はねぎ たまねぎ もやし	683
21	火	ナン ドライカレー ごぼうサラダ りんご		ぎゅうにく とりにく だいた スキムミルク こなチーズ	ナン	パン さとう マヨネーズ あぶら ごま	にんじん ピーマン たまねぎ ごぼう きゅうり りんご	639
22	水	ひじきごはん ししゃものたつたあげ ごまあえ とうふとわかめのみそしる		とりにく とうふ みそ わかめ ししゃも ひじき わかめ		こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま	にんじん こまつな はねぎ さやいんげん はくさい たまねぎ ほししいたけ	598
23	木	ビビンバ わかめスープ ヨーグルト		ぎゅうにく たまご みそ わかめ ヨーグルト		こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな いら たまねぎ キャベツ ぜんまい	635
24	金	チャンポンめん(ちゅうかめん) こまつなとじゃこのおひたし ふかしいも		ぶたにく ほたてがい えび かまぼこ ちりめんじゃこ		めん でんぷん さつまいも あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ しなちく キャベツ もやし はくさい ほししいたけ	619
25	土	わかめごはん ツナコロッケ こまつなとコーンのにびたし とんじる		ぶたにく とうふ みそ ツナ わかめ		こめ むぎ こむぎこ パンここんにやく さといも あぶら ごま	にんじん こまつな はねぎ もやし ごぼう だいこん コーン	623
28	火	ごはん マーボ豆腐 バンサンスー ブルーベリーゼリー		ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム たまご		こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん はねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり ほししいたけ	655
29	水	ココアあげパン はっぼうさい ヨーグルトあえ		ぶたにく えび いか うずらのたまご ヨーグルト		パン でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい エリンギ たけのこ ほししいたけ もも パイン みかん ぶどう	676
30	木	ごはん さわらのつけやき ひじきのいために じゃがいもとしめじのみそしる りんご		さわら だいた あぶらあげ みそ さつまあげ ひじき		こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん さやいんげん はねぎ たまねぎ しめじ りんご	614
31	金	じゃこめし あつあげのごもくに さつまいものみそしる みかん		ぶたにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ		こめ むぎ さつまいも でんぷん さとう あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ グリーンピース みかん	669

こんげつのきゅうしよくは 22かい のよていです。

おしらせ

- 7日(火):5年生は社会科見学のため給食はありません。
- 16日(木)・17日(金):6年生は修学旅行のため給食はありません。
- 17日(金):1年生は生活科見学のため給食はありません。
- 30日(木):2年生は校外学習のため給食はありません。

?クイズ?

インドなどでカレー料理に
つけ合わせるパンの名は?

① ベーグル
② ナン
③ トルティーヤ

?こたえ?

②ナン

ナンの原料は、小麦粉、バターミルク、卵、パン酵母など。これらをよくこねて発酵させた生地を薄くのぼし、タンドールというつぼ型の釜の側面にはりつけて焼きます。カレーに合う平焼きパンです。