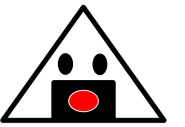
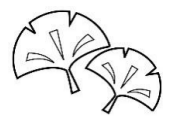




11がつのこんだてひょう



大江小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	しょくひんめい						えいようか (中学年)
					(あか) おもに体をつくるもの		(みどり) おもに体の調子を整えるもの		(きいろ) おもにエネルギーのもとになるもの		
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)				
2	げつ			こまったな～たべだしたらモーとまらんどん きびなごごまフライ みそけんちんじる	ぎゅうにく きびなご とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう こんぶだし	こまつな・トマト にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく はくさい・だいこん ごぼう・しいたけ	こめ・むぎ・さとう パンこ・ごま こんにやく	あぶら ごまあぶら	640 23.4
4	すい			さかなのこうみソース はるさめのすのもの キムチとにらのスープ	ホキ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん にら	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり キムチ・はくさい・もやし・しいたけ	こむぎこ・てんぷん はるさめ・さとう こめ・むぎ	あぶら・ごまあぶら ごま	590 24.2
5	もく			ハヤシライス コーンサラダ ココアピーズ	ぶたにく・ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが にんにく・キャベツ コーン・きゅうり	こめ・じゃがいも さとう	あぶら	661 21.3
6	きん			パリパリやきそば りんごのフルーツミックス	ぶたにく・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・もやし しょうが・きくらげ りんご・パイナップル・おうとう	チャーメン・てんぷん パン・みかんゼリー	あぶら	580 20.4
9	げつ			ちぐさやき たかないため とりごぼううどん	たまご とりにく・かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	ほうれんそう たかなづけ にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ たまねぎ・はくさい	こめ・むぎ さとう・うどん	ごま・あぶら ごまあぶら	606 22.2
10	か			はくさいのクリームスープ ししゃもフライ てづくりりんごゼリー	いんげんまめ・ベーコン ししゃも	チーズ・ぎゅうにゅう ゼリーのもと	にんじん	たまねぎ・はくさい	パン・じゃがいも パンこ さとう	バター あぶら	596 20.8
11	すい			さばのソースに きりぼしだいこんのすのもの さつまじる	あずき・さば とりにく・みそ	ぎゅうにゅう いりこだし	にんじん・ねぎ	しょうが・もやし・きゅうり きりぼしだいこん・はくさい だいこん・ごぼう・しいたけ	もちごめ さとう さつまいも・こんにやく	ごま	674 26.1
12	もく			カレーマーマー くきわかめのサラダ かみかみいりこナッツ	とうふ・ぶたにく だいず・みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ・あおのり	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しょうが にんにく・もやし	こめ さとう	ごまあぶら・あぶら ごま アーモンド	683 28.4
13	きん			フランクフルト やさしいスープ コールスロー	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	パン・さとう じゃがいも	あぶら	582 21.6
16	げつ			みそおでん みずなのあえもの あじつけのり	あつあげ・ちくわ うすらたまご・みそ かつおだし	こんぶだし ぎゅうにゅう のり	にんじん みずな	だいこん もやし	こんにやく・さといも さとう こめ・むぎ	ごま	574 20.4
17	か			わぎゅうポトフ ナッツサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	にんにく・だいこん たまねぎ キャベツ・きゅうり	パン・じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	587 24.3
18	すい			かいぐんカレー じゃことこまつなのサラダ みかん	いか・とりにく	チーズ ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん・トマト こまつな	たまねぎ・にんにく しょうが・キャベツ みかん	こめ・むぎ じゃがいも・さとう	あぶら ごまあぶら	649 22.3
19	もく			ピピンバ もずくとたまごのスープ	ぶたにく・ぎゅうにく たまご・とうふ かつおだし	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ・にら チンゲンサイ にんじん	しいたけ・しょうが にんにく・もやし たまねぎ	こめ・さとう でんぷん	ごま・あぶら ごまあぶら	611 23.2
20	きん			さけフライ ポイルキャベツ とうにゅういりコーンシチュー	さけ いんげんまめ ベーコン・とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ・コーン	パン・パンこ じゃがいも	あぶら	636 24.7
24	か			じゃがいものケチャップに だいこんとツナのサラダ ミックスナッツ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト こまつな	たまねぎ・しめじ にんにく・だいこん	マカロニ・じゃがいも さとう パン	あぶら アーモンド カシューナッツ	613 24.7
25	すい			いわしのしょうがに れんこんのみそマヨいため しらたまじる	いわし・ぶたにく みそ・かまぼこ あぶらあげ・かつおだし	ぎゅうにゅう こんぶだし	こまつな にんじん・ねぎ	れんこん・しょうが はくさい・だいこん しいたけ	こめ・むぎ こんにやく・さとう しらたまもち	あぶら	708 24.0
26	もく			ごぼうのメンチカツ ほうれんそうのおかかあえ こんさいのみそしる	メンチカツ かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう いりこだし	ほうれんそう にんじん・ねぎ	もやし だいこん ごぼう・れんこん	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	671 21.3
27	きん			きのこスパゲティ かみかみサラダ みかん	とりにく・ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ・しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ・えのきたけ・しめじ エリンギ・しいたけ・にんにく キャベツ・きゅうり・みかん	パン・スパゲティ さとう	バター・あぶら カシューナッツ	603 24.8
30	げつ			ぶたにくのケチャップいため れんこんのからあげ こまつなとわかめのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ いりこだし	ピーマン こまつな にんじん	しめじ・にんにく れんこん・しょうが たまねぎ	こめ・むぎ・さとう でんぷん	あぶら	656 22.4

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

2日(月)わくわく楽しい給食作品展 入賞さくひん

こま な た
『小松った菜～食べだしたらモーとまらん丼』
田迎西小学校 むらまつ こうた さん

小松菜にふくまれるビタミンAの吸収率を上げるため、油でいためています。
いろいろが良く、野菜と牛肉の相性がバッチリなメニューです。



17日(火) わぎゅうの日



熊本県のゆたかな自然の中で育った、安全安心でおいしい、「くまもと黒毛和牛」「くまもとあか牛」を使います。

18日(水) ひごまるデー

「みかん」をしょうかいします。



18日(水)あじのたび かながわけん



東京オリンピック・パラリンピックにむけて
開催予定県をめぐる味の旅



- かいぐんカレー
明治時代に日本の海軍は、栄養バランスがよく、調理もかんたんなカレーを軍隊食に取り入れました。このことをきっかけにカレーライスが誕生しました。
- しらす
神奈川県相模湾で水揚げしている「湘南しらす」は全国的に広く知られています。しらすはいわし類の稚魚で、カルシウムや鉄分などのミネラルを多く含んでいます。

