

11月

きゅうしよくだより



30.10.31
王滝小中学校

11月の目標 「感謝して食べよう!」「丈夫な歯でよくかんで食べよう!」

日・曜日	こんだて	あか	みどり	きいろ	栄養価(小・中)		ちょこっとひとこと
		血・筋肉・骨 を作る	体の調子を ととのえる	熱や力の元	I補キ - kcal	たんぱく質 g	
1木	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参しいり 豚汁 りんご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんじん にら だいこん ねぎ ごぼう りんご	こめ さとう あぶら じゃがいも	639 30.1 16.0 1.8	813 37.8 18.4 2.3	人参しりしりは、沖縄の郷土料理です。今日は、王滝村の人参で作りま
2金	ごはん じゃがいもと豚肉のカレー揚げ 梅かつおあえ 卵とレタスのスープ ラ・フランス	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし たまご ベーコン	しょうが にんじん いんげん キャベツ みずな うめ たまねぎ レタス ラ・フランス	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	670 24.7 20.8 2.9	848 29.9 24.0 3.3	日本で生産量第3位の長野県産のラ・フランスを味わいましょう。王滝村のレタスをスープにしました。
5月	ツナと昆布の混ぜごはん フライビーンズ 白菜のじゃこサラダ ABCスープ りんご	ぎゅうにゅう ツナ こんぶ だいず のり しらすぼし とりにく	はくさい にんじん レタス たまねぎ りんご	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ	664 24.7 20.2 2.9	800 29.3 23.4 3.4	11月4日は、百瀬先生のお誕生日でした。希望献立は「ABCスープ」です。今日から給食マナー週間です。重点目標は箸の正しい使い方です。
6火	ごはん レバニラ炒め おさつサラダ 中華風卵スープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご	しょうが にら もやし みずな たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ みかん	こめ こめこ あぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら かたくりこ	677 28.6 17.6 2.6	851 34.6 22.6 3.2	11月4日は、中学2年生田近資武君のお誕生日でした。希望献立は「レバニラ炒め」です。
7水	白菜のあんかけ丼 カリじゃがサラダ かぼちゃのみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ にんじん たけのこ キャベツ しょうが かぼちゃ たまねぎ えのきたけ りんご	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	672 29.6 24.0 3.2	841 26.9 20.4 3.9	王滝村の白菜をたっぷり使ったあんかけ丼です。寒くなり白菜も甘みが増しおいしくなりました。
8木	梅じゃこ玄米ご飯 まめマメみそ豆 かみかみサラダ 吉野汁 ラ・フランス	ぎゅうにゅう しらすぼし だいず こおりとうふ さつまあげ	うめ キャベツ みずな にんじん ごぼう はくさい ねぎ しめじ ラ・フランス	こめ げんまい ごま あぶら かたくりこ さとう マヨネーズ	688 29.6 24.0 3.2	823 35.1 28.3 3.8	今日は、「良い歯の日」です。今日は、かみかみ献立&カルシウムたっぷりの献立です。
9金	ごはん 鮭の春巻き さつまいものサラダ にらとえのきのスープ 柿	ぎゅうにゅう さけ チーズ ロースハム	しそのは キャベツ みずな もやし にら えのきたけ にんじん かき	こめ はるまきのかわ あぶら さつまいも マヨネーズ	672 22.9 20.5 2.2	823 26.1 23.5 2.9	11月11日は、「鮭の日」です。魚偏に十一一と書く鮭になるからです。今日は、春巻きにしました。
12月	ごはん ロモサルタード ごぼうサラダ 豆乳スープ ☆トパーズゼリー☆	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし ベーコン いか えび とうにゅう	たまねぎ にんにく トマト レモン ごぼう にんじん きゅうり しめじ コーン りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	692 29.0 17.5 2.2	862 34.4 19.5 2.7	11月11日は、佐藤先生のお誕生日でした。希望献立はペルー料理「ロモサルタード」です。今日から読書週間です。
13火	☆カレーライス☆ まぜっこサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しらすぼし かつおぶし	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ みずな みかん	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごま	695 24.6 20.1 3.1	860 29.1 22.93 .7	読書週間2日目です。本の中の献立は、「カレーライス」です。
14水	五平餅 おおびら 磯香あえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ のり	たけのこ れんこん ごぼう にんじん しいたけ きぬさや キャベツ もやし りんご	こめ さとう えごま さといも	636 19.8 11.9 2.3	821 24.6 13.3 2.9	木曾の郷土食「五平餅」と「おおびら」です。五平餅は、一つずつ握り、たれは、王滝村でとれたえごまを擦って作りました。
15木	五目おこわ ホキの大根おろしかけ ごまあえ かまぼこ汁 りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ ホキ かまぼこ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん レモン はくさい もやし たまねぎ ほうれんそう ねぎ りんご	こめ もちごめ さとう かたくりこ あぶら ごま	658 26.0 15.1 3.6	819 33.1 17.1 4.2	今日は「昆布の日」と「かまぼこの日」です。昆布を入れたおこわとかまぼこのすまし汁です。

☆印は、本の中の献立です。

<裏面へ続く>