

11月 きゅうしよくだより 前半

R2.10.30
王滝小中学校

11月の目標

感謝して食べよう



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	1杯 - kcal	たんぱく質 g	
2月	麦ごはん になま こんにゃくサラダ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう たまご きくらげ とうふ ぶたにく みそ	いら しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら ごま かたくりこ	694	867	「麻婆」は日本語では「マーボー」と読みますが、中国語の発音は濁らない「マーボー」だそうです。
4水	ごはん 鮭のフライ チーズタルタルソース ツナサラダ ABCスープ グレープフルーツゼリー	ぎゅうにゅう さけ たまご チーズ ツナ とりにく	たまねぎ パセリ レモン キャベツ にんじん チンゲンサイ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう マヨネーズ マカロニ	701	876	カッテージチーズを使って、タルタルソースを作ります。マヨネーズだけでなく、チーズが入ることによりあっさりします。たのしみだ~☆
5木	5色丼 キャベツの塩昆布あえ 白菜と油揚げのみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こまつな キャベツ きゅうり はくさい にんじん ねぎ りんご	こめ しらたき あぶら さとう ごまあぶら	685	856	白菜がおいしい季節となりました。サラダに入れても汁物に入れてもおいしい万能選手です。
6金	ごはん 豚じゃがキムチ 海藻サラダ もずくスープ 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かいそう もずく きくらげ とうふ	たまねぎ いら はくさい キャベツ きゅうり にんじん ねぎ なし	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま はるさめ	643	803	キムチに使われている唐辛子には、辛味成分のカプサイシンが含まれています。発汗作用があるので、体を温めてくれます。
9月	玄米ごはん マメまめみそ豆 かみかみサラダ どさんこ汁 いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう だいず こおりどうふ みそ さきいか ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ コーン	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	705	881	11月8日は「良い歯の日」でした。今日のはかみかみ&カルシウムたっぷり献立です。楽しい食事は健康な歯から！
10火	<オムライス> アーモンドあえ せん切り野菜のスープ ココアプリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ もやし ほうれんそう キャベツ だいこん	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	639	798	今週は読書旬間です。本の中の献立は「オムライス」です。ケチャップを使って、自分だけのオムライスにしてみてください！
11水	ごはん <レモンソースさっぱりかき揚げ> まぜっこサラダ かす汁 りんご	ぎゅうにゅう えび たまご チーズ かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん コーン レモン ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり だいこん ねぎ こまつな りんご	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら オリーブオイル ごま さといも	694	867	読書旬間3日目、本の中の献立は「レモンソースさっぱりかき揚げ」です。どんな味になるか、こちらもドキドキワクワクです。
12木	<フレンチトースト> カレーマヨサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご だいず ぶたにく ベーコン なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	しょくパン さとう バター マカロニ マヨネーズ じゃがいも あぶら だいず	695	868	読書旬間4日目、本の中の献立は「トースト」です。卵液をたっぷりしみこませて、フレンチトーストに挑戦します！
13金	ごはん タラのハーフパン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう たら チーズ ベーコン なまクリーム	パセリ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ なし	こめ パンこ オリーブオイル あぶら バター こむぎこ	675	843	王滝村産の甘いかぼちゃに、牛乳や生クリームを合わせ、濃厚なポターージュを作ります。寒い季節にぴったりです！

※献立は、都合により変更になることがあります。