

11月 給食献立予定表

今月の給食もくひょう：かんしゃしてたいせつにたべよ

平成30年度 栄村立栄小学校

月	火	水	木	金
<p>日（本校登校日）</p> <p>こんだて 献立</p> <p>エネルギー/タンパク質/脂質/食塩相当量 640kcal/24g/20g/2.5g</p> <p>↑3, 4年生の基準値です。</p>			<p>1日（ついたち）</p> <p>ごはん</p> <p>サンマのかばやき</p> <p>はくさい 白菜のあさづけ</p> <p>もやしのみそ汁</p> <p>649/22.2/23.8/2.4</p> <p>給食の蒲焼きは、揚げて、タレをぬって作ります。</p>	
<p>◎5日（いつか）</p> <p>ごはん</p> <p>かじきのピーナッツあえ</p> <p>わふう 和風サラダ</p> <p>まめまめみそ汁</p> <p>635/29.1/19.8/2.4</p> <p>豆乳をいれたみそ汁です。減塩できます。</p>			<p>◎2日（ふつか）</p> <p>きびごはん</p> <p>とうふの肉まき</p> <p>ごまみそあえ</p> <p>煮こみおでん</p> <p>591/26.9/16.2/2.6</p> <p>旬の大根を味わいましょう。</p>	
<p>6日（むいか）</p> <p>ごはん</p> <p>ぶた肉のしょうがやき</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>えのきのみそ汁</p> <p>596/25.8/17.4/2.0</p> <p>主菜のお肉は、1人40g〜50gです。</p>			<p>◎7日（ななか）</p> <p>しょく 食パン</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>672/26.9/24.0/3.3</p> <p>海藻類も積極的に食べましょう。</p>	
<p>◎12日</p> <p>ごはん</p> <p>とり肉とさつまいもの甘酢あえ</p> <p>ピーマンサラダ</p> <p>712/23.3/24.7/2.3</p> <p>旬のサツマイモを使います。</p>			<p>8日（ようか）</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわのエビ衣あげ</p> <p>きりぼし大根の煮もの</p> <p>とりごぼう汁</p> <p>658/25.0/19.4/2.3</p> <p>ちくわをエビと春菊を入れた衣で揚げます。</p>	
<p>13日</p> <p>あわごはん</p> <p>かぼちゃのキャブやき</p> <p>うの花のいり煮</p> <p>和風ポトフ</p> <p>709/25.2/20.3/2.2</p> <p>うの花は、ごはんのおかずになりますね。</p>			<p>◎9日（このか）</p> <p>〇か〇ごはん</p> <p>は〇ばー〇</p> <p>〇て〇さ〇だ</p> <p>か〇た〇じる</p> <p>774/29.3/30.5/2.4</p> <p>2ねんせいのきぼうこんだてです。</p>	
<p>19日</p> <p>ごはん</p> <p>はるまき</p> <p>だいこんはくさいちゅうか 大根と白菜の中華サラダ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>635/19.5/18.1/1.9</p> <p>風邪予防に、みかんでビタミン補給。</p>			<p>◎14日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのもみじあげ</p> <p>こまつな 小松菜のごまあえ</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>693/28.7/25.2/2.2</p> <p>人参でもみじの赤を表現します。</p>	
<p>20日（はつか）</p> <p>ごはん</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き</p> <p>ブロッコリーと卵のサラダ</p> <p>だいこん 大根のみそ汁</p> <p>625/27.5/21.3/2.5</p> <p>ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。</p>			<p>◎15日</p> <p>あわ大根菜ごはん</p> <p>ぶた肉とれんこんの炒め物</p> <p>だいず こんぶにもの 大豆と昆布の煮物</p> <p>たまご 玉ねぎのみそ汁</p> <p>624/28.0/15.1/2.6</p> <p>レンコンも旬をむかえます。</p>	
<p>26日</p> <p>むぎごはん</p> <p>きのこのカレー</p> <p>やさい 野菜チップス</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>729/22.9/25.5/2.5</p> <p>きのこは、うまみと食物繊維がたっぷり。</p>			<p>◎16日</p> <p>カレーピロー・ホワイト</p> <p>ソース</p> <p>焼き肉サラダ</p> <p>カムジャカビーンズ</p> <p>761/30.2/27.0/2.3</p> <p>地域の方むけ給食試食会があります。</p>	
<p>27日</p> <p>あわごはん</p> <p>たから 宝ぶくろ</p> <p>さんしよく 三色おひたし</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>664/25.8/20.7/2.4</p> <p>毎回違った種類のりんごを味わっています。</p>			<p>◎21日</p> <p>あんぼ</p> <p>とり肉のチーズまき蒸し</p> <p>こまつな 小松菜とツナのサラダ</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>633/31.2/16.9/2.3</p> <p>「えごまっ娘」の皆さんにあんぼを作ってもらいます。</p>	
<p>28日</p> <p>コッペパン</p> <p>てづく 手作りのソーセージ</p> <p>フレンチマカロニサラダ</p> <p>はなやさい 花野菜のクリーム煮</p> <p>686/29.8/32.1/2.4</p> <p>旬のブロッコリー、カリフラワーを使います。</p>			<p>22日</p> <p>ごはん</p> <p>いろいろたまご焼き</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>とん汁</p> <p>644/27.8/21.6/2.3</p> <p>旬の里芋をいれたとん汁です。</p>	
<p>29日</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>きのこ汁</p> <p>632/27.4/20.3/2.6</p> <p>6年生は、中学校で給食を食べます。</p>			<p>◎23日</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> <p>かまぼこ たら ちくわ みそ きなこ</p> <p>きんろうかんしゃ ひ</p> <p>きんろうかんしゃ ひ</p>	
<p>30日</p> <p>古代米としめじのごはん</p> <p>たらのねぎみそ焼き</p> <p>いそかあえ</p> <p>のっぺい汁</p> <p>639/30.5/13.2/2.5</p> <p>黒米をいれると、むらさき色のごはんになります。</p>			<p>◎24日</p> <p>ごはん</p> <p>きんろうかんしゃ ひ</p> <p>きんろうかんしゃ ひ</p>	

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、給食の内容を変更することがあります。 ※栄養価は3, 4年を基準とした平均値です。