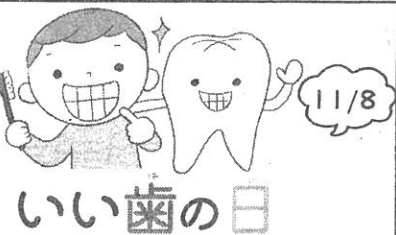




月 11/5		火		水		木		金		
こんだて あかきみどり小中	4	5		6		7				
	袋小のみなさんからのメッセージ 私たちが考えた秋の食材をたくさん使った和食メニューです。さつまいもは、ビタミンCや食物せんいが豊富で、健康にいい食材です。大学いもは、外は「カリッ」中は「ホクホク」とした食感で甘くやさしい味わいです。だご汁は小麦粉で作る団子と、具沢山の野菜が入っていて、温かい味わいで栄養価が高く、腹持ちがよいです。ぜひ秋の味覚を楽しんで食べてください。		袋小のみなさんからのメッセージ 「秋の食材を使った和食メニュー」		袋小のみなさんからのメッセージ 「秋の食材を使った和食メニュー」		袋小のみなさんからのメッセージ 「秋の食材を使った和食メニュー」			
	フルーツ杏仁豆腐 トマトオムレツ ミルクパン マカロニスープ		大学いも 手作りふりかけ 麦ごはん だご汁		梅おかか和え 麦ごはん おでん		かみかみ歯っぴーサラダ 小さい梅の香揚げ 丸パン ミルクスープ			
こんだて あかきみどり小中	10	11		12		13		14		
	チャプチェ 麦ごはん ワンタンスープ		海藻サラダ ミルクパン チリコンカン		豚肉とごぼうのピリ辛炒め ごはん 鶏団子鍋		ひじきのサラダ いわしおかか煮 ぶちまるごはん さつまいものみそ汁		コロコロサラダ 鶏のバーベキューソース 米粉パン 卵スープ	
	牛乳 ちくわ 豚肉 米 麦 ワンタン ごま油 はるさめ 砂糖 ごま たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ チンゲンサイ たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく		牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ツナ 海藻 ミルクパン じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく コーン きゅうり もやし		牛乳 豚肉 鶏つくね 米 砂糖 はくさい 大根 にんじん えのきたけ ほうれん草 しいたけ ねぎ ごぼう キムチ しめじ いんげん こんにやく		牛乳 豆腐 油揚げ ツナ いわしおかか煮 みそ ひじき 米 麦 さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ きゅうり コーン レモン ねぎ		牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 チーズ 米粉パン でんぶん 小麦粉 砂糖 油 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり コーン えだ豆	
こんだて あかきみどり小中	17	18		19		20		21		
	五目きんぴら お茶ふりかけ もち麦ごはん 豚汁		マッシュルーム イタリアンサラダ 食パン 鶏肉のトマトソース煮		ふろさくまんてー① 「上城」メニュー 大豆と豆腐のフライ いちょう葉汁		二小のみなさんからのメッセージ 「昔や昔を丈夫にするメニュー」 かみかみサラダ 麦ごはん 鮭のクリームシチュー		二小のみなさんからのメッセージ 「昔や昔を丈夫にするメニュー」 もやしのナムル 太刀魚のフライ (減)ひのくにパン かしわうどん	
	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 さつま揚げ ちりめん みそ 華わかめ 米 もち麦 さといも ごま 砂糖 ごま油 にんじん ごぼう はくさい もやし ねぎ たけのこ こんにやく いんげん しょうが 茶		牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 食パン じゃがいも 砂糖 白いんげん豆 イタリアンドレッシング マッシュルーム たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり パセリ		鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 厚揚げ 大豆 ちくわ 大豆と豆腐のフライ 米 砂糖 さといも 山菜 たけのこ にんじん ねぎ しいたけ だいこん えだ豆		牛乳 さけ 鶏肉 生クリーム こんぶ 米 麦 マカロニ じゃがいも 米粉 白いんげん豆 バター 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ ほうれん草 たまねぎ にんじん しめじ れんこん きゅうり たくあん漬 レモン		牛乳 鶏肉 かまぼこ 太刀魚のフライ 油揚げ ひのくにパン うどん 油 砂糖 ごま油 ごま はくさい にんじん しいたけ ねぎ もやし ほうれん草	
こんだて あかきみどり小中	25	26		27		28				
	ブロッコリーサラダ (減)黒糖パン スパゲティミートソース		ごまじゃこサラダ ごはん ビーフカレー		絵本給食「おいしいおと」 ほうれん草の和え物 春巻 麦ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁		わくわくセレクト給食 ミニフィッシュor さつまいもチップス シーザーサラダ コッパパン かぼちゃのポタージュ			
	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ツナ みそ 大豆 黒糖パン スパゲティ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく ブロッコリー キャベツ コーン レモン		牛乳 牛肉 チーズ 鶏肉 ちりめん 米 じゃがいも ごま油 砂糖 ごまドレッシング 白いんげん豆 たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり		牛乳 油揚げ 豆腐 春巻 みそ わかめ 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草		牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 生クリーム チキンハム ミニフィッシュ コッパパン さつまいもチップス シーザーサラダドレッシング かぼちゃ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ			
こんだて あかきみどり小中	左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。		ごまじゃこサラダ ごはん ビーフカレー		絵本給食「おいしいおと」 ほうれん草の和え物 春巻 麦ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁		わくわくセレクト給食 ミニフィッシュor さつまいもチップス シーザーサラダ コッパパン かぼちゃのポタージュ			
	体(血・肉・骨)をつくるものになる (たんぱく質・カルシウム) ねつや力のもとになる (炭水化物・脂質) 体の調子を整えるものになる (ビタミン)		牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ツナ みそ 大豆 黒糖パン スパゲティ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく ブロッコリー キャベツ コーン レモン		牛乳 油揚げ 豆腐 春巻 みそ わかめ 米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ もやし ほうれん草		牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 生クリーム チキンハム ミニフィッシュ コッパパン さつまいもチップス シーザーサラダドレッシング かぼちゃ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パセリ			
	消化を助ける! よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、腸が刺激されて腸運動が活発になり、食べ過ぎを防ぎます。		歯の土台の歯槽骨を強くする。 歯の土台の歯槽骨を強くする。かみかみサラダは、歯の土台の歯槽骨を強くする効果があります。		歯の土台の歯槽骨を強くする。 歯の土台の歯槽骨を強くする。かみかみサラダは、歯の土台の歯槽骨を強くする効果があります。		歯の土台の歯槽骨を強くする。 歯の土台の歯槽骨を強くする。かみかみサラダは、歯の土台の歯槽骨を強くする効果があります。			



いい歯の日 11/8

わくわくセレクト給食 11/28
「じょうぶな歯をつくる」
今回のセレクトは・・・
ミニフィッシュ or さつまいもチップス
みなさんはじょうぶな歯をつくるために何をしますか?