

月		火		水		木		金	
2		3		4		5		6	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 さつま汁 黄 さつまいも 赤 とうふ・とり肉 みそ 緑 にんじん ごぼう 長ねぎ つきこんにやく わかどりのごまてりやき 黄 パン粉 油 さとう ごま 赤 とり肉 ブロッコリーのおかか和え 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー		牛乳		牛井 黄 米 三温糖 赤 ぎゅう肉 緑 玉ねぎ つきこんにやく にんじん しいたけ みそ汁《とうふ・わかめ》 赤 とうふ わかめ みそ ほうれん草とえのきの和え物 赤 きざみのり 緑 ほうれん草 えのき  おいしい牛肉を 味わって 食べましょ。		牛乳 トマトクリームパスタ 黄 スパゲティ 生クリーム 油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ トマトピューレ にんにく しめじ やさいコロッケ 黄 じゃがいも 油 さとう パン粉 小麦粉 てんぷん 緑 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ ごぼうサラダ 黄 白いりごま エッグケア 三温糖 油 緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり  きいちゃん 運動したり、勉強するための エネルギーになるよ！ きいちゃんの食べ物は何かな？		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご とうふ 緑 ほうれん草 にんじん 長ねぎ しめじ 青椒肉絲（チンジャオロース） 黄 三温糖 サラダ油 片栗粉 赤 ぶた肉 緑 もやし たけのこ ビーマン しょうが にんにく フルーツ白玉 黄 カラフルボール 緑 みかん もも バイナッブル パナナ フルーツ白玉に入っている『白玉』は 口の中でするんとすべりやすいので、 のどつまりしないようによくかんでたべてね。	
9		10		11		12		13	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 八杯汁 黄 片栗粉 赤 とうふ 緑 しいたけ 長ねぎ しょうが イカかまぼこコロッケ 黄 パン粉 てんぷん 油 さとう エッグケア 赤 すけとうだら スルメイカ 緑 玉ねぎ にんにく きんぴらごぼう 黄 油 白いりごま 三温糖 ごま油 赤 さつま揚げ ぶた肉 緑 ごぼう にんじん		牛乳 ソフトフランスパン 黄 パン 赤 牛乳 ブラウンシチュー 黄 じゃがいも 生クリーム 油 赤 ぶた肉 緑 にんじん 玉ねぎ トマトピューレ チキンパジルオープン焼き 黄 油 パン粉 さとう 赤 とり肉 緑 パジル ラ・フランスゼリー 黄 ゼリー パンは一口サイズにちぎってたべてね		ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《じゃがいも・玉ねぎ・しめじ》 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しめじ さんまのおかか煮 黄 さとう 赤 さんま かつおぶし みそおでん 黄 三温糖 赤 うずらの卵 とり肉 さつまボール みそ 緑 だいこん にんじん こんにやく		牛乳 塩やきそば 黄 めん 油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ にんにく 春巻き 黄 はるさめ さとう 油 こむぎこ てんぷん 赤 ぶた肉 ひじき 緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが フルーツヨーグルト 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 みかん もも バイナッブル パナナ		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《とうふ・油あげ・小松菜》 赤 とうふ 油あげ みそ 緑 こまつな チキンカツ 黄 パン粉 こむぎこ 油 赤 とり肉 納豆 赤 なっとう	
16		17		18		19		20	
ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《キャベツ・油あげ》 赤 油あげ みそ 緑 キャベツ チーズ風ソーススインハンバーグ 黄 油 さとう 赤 とり肉 ぶた肉 緑 玉ねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト 香味和え 赤 とり肉 緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが		牛乳 せわりパン 黄 パン 赤 牛乳 じゃがいものスープ 黄 じゃがいも オリーブオイル 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ ウインナーのカレーソース 黄 オリーブオイル さとう 赤 ウインナー ベーコン 緑 玉ねぎ トマトピューレ にんにく えだまめサラダ 黄 エッグケア 緑 キャベツ にんじん コーン えだまめ パンはいっきに口の中につめこまず、 よくかんで のみこめる大ききでたべてね		ごはん 黄 米 赤 牛乳 かきたま汁 赤 たまご とうふ 油あげ みそ 緑 にんじん 肉じゃが 黄 じゃがいも 三温糖 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しらたき にんじん いんげん 白菜のしらす和え 赤 しらす 緑 はくさい		牛乳 なめこうどん 黄 うどん 赤 とり肉 油あげ なた 緑 なめこ 長ねぎ ほうれん草 たけのこ えのき しいたけ かしわてんぷら 黄 こむぎこ 油 赤 とり肉 ヨーグルト 赤 ヨーグルト  あかちゃん 血や筋肉を作って体を大きくしたり、 力を強くするよ！ あかちゃんの食べ物は何かな？		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 豚汁 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉 とうふ みそ 緑 玉ねぎ にんじん つきこんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ サバしょうがしょうゆやき 黄 さとう 赤 さば 緑 しょうが えだまめ 緑 えだまめ 『サバしょうがしょうゆやき』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。	
23		24		25		26		27	
勤労感謝の日		ソースやきそば 黄 めん 油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ にんじん ビーマン あげシューマイ 黄 パン粉 てんぷん さとう こむぎこ 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しょうが ぶどうゼリー 黄 ゼリー		牛乳 ごはん 黄 ごはん 赤 牛乳 いも団子汁 黄 いもち 赤 とり肉 油あげ 緑 にんじん だいこん ごぼう ホッケフライ 黄 パン粉 こむぎこ 赤 ホッケ ひじき煮 黄 三温糖 油 赤 ひじき さつまあげ 緑 にんじん しらたき しいたけ いんげん 『ホッケフライ』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。		牛乳 コッペパン 黄 パン 赤 牛乳 シチュー 黄 じゃがいも 赤 牛乳 ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ はくさい にんじん わかどりのピカタ 黄 パン粉 てんぷん さとう 油 米粉 赤 とり肉 たまご チーズ 緑 パセリ チリコンカン 黄 油 三温糖 赤 ぶた肉 大豆の挽肉 大豆 緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ パジル パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ぶた井 黄 米 白いりごま 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ キャベツ しらたき にんじん みそ汁《とうふ・なめこ》 赤 とうふ みそ 緑 なめこ りんご 緑 りんご  みどりちゃん ばい菌や病氣から 体を守ってくれるよ！ みどりちゃんの食べ物は何かな？	
30		牛乳		11月4日(水)は牛井です！ この日、使われる牛肉は、森町尾白内町の下小路さんが作る【森町そだち】という 名前の牛肉です。みなさんの住む森町で大切に、おいしく 育てられた牛肉を食べてほしいという思いで、『屯婢 様』 より無償で提供いただきました。感謝の気持ちを込めて、味わいながら食べましょ。		平均栄養摂取量			
ごはん 黄 米 赤 牛乳 もずくスープ 黄 片栗粉 赤 とうふ もずく たまご 緑 長ねぎ にんじん しょうが ラムソテー 黄 油 赤 ラム肉 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン つきこんにやく フルーツ杏仁 黄 杏仁豆腐 緑 みかん もも バイナッブル									
		</							

給食の魚料理について

給食では、【焼き魚】や【魚のフライ】などの魚料理を取り入れています。

食するとき、骨が残っていることもあるので、よく見ながら気をつけて食べましょ。

近年は食生活の変化により、家庭で魚を食べる機会がすくなくなっているとも言われています。給食が、子どもたちにとって魚に親しみ、

味わうきっかけになればうれしいです。

