

平成 28 年度



きゅうしょくだより

今月の目標 むしばよぼうについてかんがえよう



H28 内川目小学校

牛乳は毎日つきます

日	曜	献立	1人分(約) 蛋白質(g)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
1	水	コッペパン いちごジャム コーンポタージュスープ ポテトカップグラタン あおなのバターソテー	642 20.3	ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがも バター	たまねぎ もやし ちんげんさい こまつな にんじん しめじ
2	木	むぎごはん わかめのすましじる ぶたにくのすたまなやき ひじきのサラダ	652 24.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しいたけ わかめ ほうれんそう にら だいこん みずな ひじき
3	金	【むしばよぼうデー】 むぎごはん こんさいのみそしる きびなごかりかりフライ だいずとやさいのいそに	636 26.0	きびなご だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	だいこん ねぎ きぬさや しめじ にんじん ごぼう いんげん ひじき
4	土					
5	日					
6	月	むぎごはん かぼちゃのみそしる チンジャオロース はくさいのすのもの	650 25.7	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	かぼちゃ もやし はくさい きゅうり たけのこ にんじん
7	火	【2年試食会】 さんさいおこわ とりごぼうじる さつまいもとだいずのあまからに あつやきたまご ヨーグルト	644 26.1	とりにく たまご だいず ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	わらび にんじん ふき しいたけ ごぼう ねぎ ほうれんそう
8	水	しおやきそば たまごスープ かみかみサラダ デザート	663 24.2	ぶたにく たまご いか ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	キャベツ にら もやし にんじん だいこん ねぎ しいたけ きゅうり
9	木	わかめごはん チゲスープ とりにくのマーマレードやき げんききんぴら	712 24.1	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	はくさい にら えのき にんじん ごぼう しめじ れんこん いんげん
10	金	むぎごはん こまつなのみそしる ミートソースオムレツ やさいのごまあえ	619 26.9	ぶたにく たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	こまつな しめじ トマト にんじん もやし こまつな
11	土					
12	日					
13	月	【きゅうしょくなし】				
14	火	カレーライス ゆでたまご くきわかめのあえもの フルーツヨーグルト	773 21.8	ぶたにく たまご かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ みずな じゃがいも にんじん みかん だいこん もも バナナ
15	水	ロールパン トマトクリームシチュー モーニングエッグ ツナサラダ	683 27.8	ぶたにく たまご ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	たまねぎ もやし こまつな ブロッコリー

日	曜	献立	1杯 ^(粥) 蛋白質 ^(g)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
16	木	やきにくどん とうふのすましじる そくせきづけ	677 26.2	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり こんにゃく
17	金	【しょくいくの日】 むぎごはん なつやさいひつつみ ますのたつたあげ さんさいのにつけ	651 22.1	とりにく ます ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ あぶら	しめじ にんじん なす だいこん ごぼう ねぎ ふき しいたけ わらび こんにゃく
18	土					
19	日					
20	月	むぎごはん マカロニスープ ぶたにくのしょうがやき はなやさいサラダ	660 26.0	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ カリフラワー
21	火	むぎごはん とんじる さばのみそに こまつなのあえもの	641 27.6	ぶたにく とうふ さば かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし こんにゃく
22	水	【きゅうしょくなし】				
23	木	【きゅうしょくなし】				
24	金	むぎごはん はくさいのみそしる ちくぜんに きりこんぶのサラダ		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	れんこん ごぼう にんじん もやし たけのこ こんぶ きゅうり だいこん さやえんどう
25	土					
26	日					
27	月	むぎごはん キャベツのみそしる ハムチーズサンドフライ さんさいのいために	675 19.3	ハム チーズ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	にんじん ふき わらび こまつな キャベツ しめじ こんにゃく
28	火	【6ねんせいリクエストこんだて】 むぎごはん ならたまじる いかてりやき かりぼりづけ あんにととうふ	623 25.2	たまご いか ぎゅうにゅう	こめ むぎ あんにととうふ	にんじん なら しいたけ もやし キャベツ きゅうり
29	水	パン ポルシチ しゅうまい やさいのいろどりいために	637 24.0	ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	たまねぎ かぶ たけのこ しめじ キャベツ
30	木	むぎごはん こうやとうふのみそしる ちくぜんに かぼちゃサラダ	605 23.5	とうふ とりにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ マヨネーズ	わかめ れんこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ えんどう かぼちゃ きゅうり

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

決まった
時間に!

よくかんで食べる

モウモウ

食事の後はしっかり
歯みがきをする

キーン