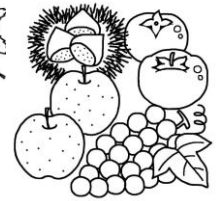


平成 28 年度



# きゅうしょくだより



こんげつ もくひょう  
今月の目標 よくかんでたべよう

H28 内川目小学校 ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます

日	曜	献立	1人分-(伊)蛋白質(g)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
1	火	ふきよせごはん ふうのみそしる やさいのかきあげ ごまサラダ	607 25.8	とりにく とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	にんじん しめじ こまつな ねぎ もやし キャベツ こんにゃく
2	水	コッパン いちごジャム クリームシチュー ミートオムレツ ビーンズサラダ	683 27.8	とりにく たまご ぎゅうにゅう	パン ジャム じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー パプリカ キャベツ
3	木					
4	金	かぼちゃカレー ゆでたまご だいこんサラダ	777 26.5	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ	かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう
5	土					
6	日					
7	月	むぎごはん とろりんスープ はっきんとんぎょうざ やさいのあますいため	641 23.2	とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん もやし こまつな ねぎ エリンギ キャベツ
8	火	むぎごはん チゲスープ ししゃものなんばんづけ マカロニサラダ まんてんだいず	649 25.5	ぶたにく とうふ ししゃも ハム だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	だいこん ねぎ にんじん なら はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ
9	水	スパゲティナポリタン やさいサラダ デザート	652 24.2	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ	たまねぎ トマト にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー
10	木	あんかけたまどん わかめスープ ちゅうかサラダ	668 25.0	たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たけのこ ねぎ しいたけ わかめ もやし きゅうり にんじん
11	金	むぎごはん むっぺいじる さけのしおやき すきこんぶ	624 23.1	あつあげ さけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも	しいたけ ごぼう にんじん えのき ほうれんそう こんぶ
12	土					
13	日					
14	月	ぶたどん こんさいじる かいそうサラダ	709 24.4	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ ねぎ こんにゃく れんこん もやし にんじん キャベツ ごぼう

インフルエンザの予防には！



マスク



手洗い



うがい

日	曜	献立	1杯 <sup>*</sup> -(卵) 蛋白質(卵)	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
15	火	むぎごはん キャベツのみそしる とうふハンバーグりんごソース にびたしふう	651 23.2	ふたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	キャベツ ねぎ にんじん りんご だいこん もやし ほうれんそう
16	水	こくとうパン カレースープ しろみさかなフライ やさいのマヨしょうゆあえ	661 25.3	とりにく ホキ ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら	にんじん もやし キャベツ こまつな
17	木	むぎごはん さわにわん とうふとごぼうのしぐれに さつまいものてんぷら	668 24.1	とうふ あぶらあげ ふたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも あぶら	しいたけ ごぼう にんじん いんげん こんにゃく たけのこ
18	金	【はなまきりんごていきょうび ・しょくいくの日】 ジャージャーはん(ざっこくいり) かきたまスープ うめふうみあえ はなまきりんご	636 21.9	ふたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ ざっこく	きゅうり だいこん もやし こんぶ チンゲンサイ
19	土					
20	日					
21	月	むぎごはん みそらーめんスープ ぱりぱりはるまき かみかみサラダ	685 21.6	ふたにく いか ぎゅうにゅう	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら	キャベツ もやし たまねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう
22	火	むぎごはん やさいスープ とりにくのきのこクリームソース いろどりサラダ	645 22.7	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター	もやし にんじん キャベツ しめじ ほうれんそう コーン わかめ まいたけ
23	水					
24	木	むぎごはん すきやきふうに モーニングエッグ れんこんのきんぴら	696 25.8	ふたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しいたけ しめじ れんこん ねぎ にんじん はくさい こんにゃく
25	金	【3ねんせいリクエストこんだて】 くろまいごはん なめこじる はっきんとんしゅうまい かみかみサラダ	712 22.8	とうふ ふたにく いか ぎゅうにゅう	こめ ざっこく	なめこ キャベツ にんじん もやし ねぎ
26	土					
27	日					
28	月	むぎごはん ちゅうかスープ ハムチーズサンドフライ チャプチェ	658 20.8	とうふ ハム チーズ ふたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ あぶら	にんじん なら エリンギ ねぎ たけのこ もやし たまねぎ ほうれんそう
29	火	むぎごはん かきたまじる マーボーとうふ ひじきのサラダ	640 23.7	たまご とうふ ふたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん もやし きゅうり なら ほうれんそう たまねぎ ひじき
30	水	むすびパン ジャム ワンタンスープ チキントマトに こまつなのごまサラダ	636 29.6	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン ジャム	たまねぎ しめじ もやし こまつな にんじん トマト しいたけ