

10 月 の きゅうしょく



ミュニティ・スクール福間南

1								F		市立福間南	小字校
	こん		だてめい T	きに体をつくる		まものができますしたとの主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		ts	エネルギー
ょうび 曜日	牛寶寶寶	主食	おかず	1群:たんぱく質 2群:カルシウム		3群:カロテン 4群:ビタミンC		でん たんすいかぶつ でん ししつ 5群:炭水化物 6群:脂質		その他 _{ちょうみりょう} 調味料	(kcal)
				**** E く たまご 魚・肉・卵 たいずまいひん 大豆製品	きゅうにゅう こざかな 牛乳・小魚 かいそう 海 藻	緑黄色野菜	たがらくを まい 淡色野菜 きのこ・果物	菜・パン めん・芋	油脂類		たんぱく質 (g)
1 水 水	0		さつまいものシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	パン	バター	ブイヨン コンソメ	
		7100	キャベツとハムのサラダ	とうにゅう	チーズ		マッシュルーム	さつまいも	あぶら	しお こしょう	636 23. 0
		コッペパン	オレンジ	しろいんげんまめ			キャベツ きゅうり	こむぎこ		りんごす	
				ハム			オレンジ	さとう		マスタート゛	
			ワンタンスープ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	こめ むぎ	ごまあぶら	しょうゆ	
2 ^{も〈} 木	0	ビビンバ	ヨーグルト	たまごそぼろ	ヨーグルト	ほうれんそう	さんさいミックス もやし	さとう		さけ みりん	647 23. 7
				ひよこまめ		チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	でんぷん		トウハンシャン	
				ぶたにく			とうもろこし きくらげ	ワンタン		とりがラスープ	
										ちゅうかスープ	
		مد . بد	いわしのうめに	いわしのうめに	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	こめ むぎ	ごま	しょうゆ	
3 きん	0		すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきだけ		たまごふしよう マヨネーズ	さけ しお	614 23. 4
きん 金			ごぼうサラダ	ささみ			きゅうり ごぼう			かつおだし	20.4
			あきやさいのにもの	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう	こめ むぎ	あぶら	しょうゆ	
6		^{むぎ} 麦ごはん	かんてんサラダ	ちくわ	かんてん	いんげん	こんにゃく しめじ	さといも	ごまあぶら	さけ みりん	603 17. 6
げつ 月	0		じゅうごやだいふく				きゅうり キャベツ	さとう		す	
,,								だいふく			
	0	筆ごける.	なすのしせんいため	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ	こめ むぎ	ごまあぶら	しょうゆ	
7			はるさめのちゅうかあえ	あつあげ			しょうが にんにく	さとう		さけ す	606
火			きくらげのつくだに	あかみそ			きゅうり キャベツ	でんぷん		トウハンジャン	20. 1
				きんしたまご			きくらげのつくだに	はるさめ			
		セルフ	てりやきチキンパティ	てりやきチキンパティ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	パン	あぶら	しお こしょう	
8 ร เง	0		ゆでやさい	ベーコン		トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも		ブイヨン	591 23. 4
が			ミネストローネ	しろいんげんまめ		パセリ	にんにく	マカロニ さとう		コンソメ	20. +
			ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ むぎ	あぶら	カレールウ	
9		^{むぎ} 麦ごはん	フルーツしらたま				にんにく りんご	じゃがいも		とりがラスープ	637 17. 2
木	0						パイナップル なし	しらたまもち		ソース	
·							もも				
			サーモンフライ	サーモンフライ	ぎゅうにゅう	こまつな	えのきだけ	こめ むぎ	あぶら	いりこだし	649 23. 2
10 金	0	^{むぎ} 麦ごはん	わかめのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ	
金			きんぴらごぼう	ぶたにく			しらたき えだまめ	さとう	ごま	さけ みりん	
		^{むぎ} 麦ごはん	さんまのおかかに	さんまのおかかに	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん	こめ むぎ	ごま	いりこだし	637 24. 9
14	0		さつまじる	とりにく あつあげ		こまつな	こんにゃく キャベツ	さつまいも		す しょうゆ	
火			ちぐさあえ	みそ あぶらあげ				さとう			24. 9
	0	ワンローフ	つくねのてりやき	つくねのてりやき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	ブイヨン コンソメ	
15			パンプキンスープ	しろいんげんまめ	なまクリーム	かぼちゃ	キャベツ きゅうり	さとう	オリーフ゛オイル	しお す	635
_{すい} 水		パン	ツナサラダ	とうにゅう		パセリ	とうもろこし			りんごす	27. 7
				ツナ						こしょう	
		^{むぎ} 麦ごはん	ちくぜんに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう	こめ むぎ	あぶら	しょうゆ	
16			はるさめとかいそうのサラダ	こうやどうふ	くきわかめ		こんにゃく しいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	さけ	596 20. 5
*< 木	0		かなぎのつくだに	きんしたまご	かいそうミックス		もやし きゅうり	さとう	ごま	す	
					かなぎのつくだに		きくらげ	はるさめ			
	0	筆づけな.	はっぽうさい	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ	あぶら	ちゅうかスープ	
17			シューマイ	うずらたまご		いんげん	たけのこ きくらげ	でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ	614 28. 1
きん 金			もやしのごまずあえ	あさり かまぼこ			しょうが にんにく	さとう	ごま	しお す	
215				シューマイ			もやし きゅうり				
	0	-> 1-1-1	あつやきたまご		ぎゅうにゅう	にんじん	!	こめ	ごま	しお さけ	
20			にくだんごスープ	にくだんご			ねぶかねぎ もやし				562 19. 6
ガラ 月 シェンシ				ささみ			きくらげ きゅうり	さとう		ちゅうかスープ	
							きりぼしだいこん			しょうゆす	
	ш	こんだて、いち		りょうしょう	<u> </u>	<u> </u>	- 7100/20 ·C/0	<u> </u>	<u>i </u>	JO 718 7	

っごう よんだて いちぶへんこう *都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

こんだてめい			まも からだ 主に体をつくる		また体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー	
_{ようび} 曜日	牛寶寶寶	主食	おかず	1群:たんぱく質 2群:カルシウム		3群:カロテン 4群:ビタミンC		5群:炭水化物 6群:脂質		その他 _{ちょうみりょう}	(kcal)
				新ないできません。 魚・肉・卵 だいずまいひん 大豆製品	ぎゅうにゅう こざかな 牛乳・小魚 かい そう 海 藻	りょくおうしょくや き い 緑黄色野菜	たいと、キャン 淡色野菜 きのこ・果物	※・パン めん・芋	油脂類	調味料	たんぱく質 (g)
21 火	0	^{むぎ} 麦ごはん	ぶたにくとじゃがいものあまからに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ むぎ	あぶら	しょうゆ	579 20. 6
			かいそうサラダ	ツナ	かいそうミックス		しらたき しょうが	じゃがいも	ごまあぶら	さけ	
			ミニフィッシュ		ミニフィッシュ		にんにく きゅうり	さとう		トウハ゛ンシ゛ャン	
							キャベツ とうもろこし			す	
22 ^対 水	0	しょく 食パン	ブルーベリージャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	パン ジャム	あぶら	ケチャップ゜ブ・イヨン	569 21. 6
			とりにくとやさいのにこみ	ひよこまめ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	じゃがいも		ハヤシルウ カレーこ	
			フレンチサラダ	ハム				さとう		コンソメ しお	
										りんごす こしょう	
23 t ベ 木	0	^{むぎ} 麦ごはん	いわしのかんろに	いわしのかんろに	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ	ごま	いりこだし	608 25. 6
			とうふのみそしる	とうふ みそ		ほうれんそう	えのきだけ	じゃがいも		しょうゆ	
			ほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ			もやし	さとう			
				たまごそぼろ							
24	0	ゆかり ごはん	ちゃんぽん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ	あぶら	ゆかり	
			あげぎょうざ	ぎょうざ		ねぎ	もやし きくらげ	ちゃんぽんめん	ごまあぶら	ブイヨン こしょう	605 21. 0
きん					:				•		21.0
金 金 27					うんどうかい *宮 舌h △	のこしか。	とうもろこし			ちゅうかスープ	D (
		. 0 .		000	^{うんどうかい} 運動会	のふりか	100000000000000000000000000000000000000	00	000	ちゅうかスープ	
27		. 0 .	やきコロッケ		ずんどうかい 運動会	のふりか	100000000000000000000000000000000000000) 🌢
27 月 28					:	にんじん	ī. 0 0			000	622
27 ^{げつ} 月	0	むぎ ばん	やきコロッケ	やきコロッケ かまぼこ	:	にんじん	え	こめ むぎ		しょうゆ しお	2 122
27 月 28			やきコロッケ うずらたまごのスープ	やきコロッケ かまぼこ	:	にんじん	えのきだけたまねぎ しいたけ	こめ むぎ		しょうゆ しおかつおだし	622
27 月 28			やきコロッケ うずらたまごのスープ	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご	:	にんじん	えのきだけたまねぎ しいたけ	こめ むぎ		しょうゆ しおかつおだし	622
27 月 28 火 29	0	むぎ 麦ごはん	やきコロッケ うずらたまごのスープ きりぼしだいこんのいために	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきだけたまねぎ しいたけきりぼしだいこん	こめ むぎ	ごまあぶら	しょうゆ しおかつおだしさけ	622
27 月 28 火		^{むぎ} 麦ごはん	やきコロッケ うずらたまごのスープ きりぼしだいこんのいために スパゲティーミートソース	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	えのきだけ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう パン	ごまあぶら	しょうゆ しおかつおだしさけケチャップ ソース	622 18. 3
27 月 28 火 29	0	むぎ 麦ごはん	やきコロッケ うずらたまごのスープ きりぼしだいこんのいために スパゲティーミートソース かぼちゃサラダ	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん トマト	えのきだけ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ むぎ さとう パン スパゲティー	ごまあぶら	しょうゆ しおかつおだしさけ ケチャップ・ソースハヤシルウ こしょう	622 18. 3
27 月 28 火 29	0	むぎ 麦ごはん	やきコロッケ うずらたまごのスープ きりぼしだいこんのいために スパゲティーミートソース かぼちゃサラダ	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅうぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん トマト	えのきだけ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース	こめ むぎ さとう パン スパゲティー さとう ゼリー	ごまあぶら	しょうゆ しおかつおだしさけケチャップ。ソースハヤシルウ こしょう テごうフスソース	622 18. 3
27 月 28 火 29 小水 30	0	きぎごはん 麦ごはん こくとう コッペパン	やきコロッケ うずらたまごのスープ きりぼしだいこんのいために スパゲティーミートソース かぼちゃサラダ ぶどうゼリー	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく とりレバー レンズまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ	えのきだけ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース きゅうり	こめ むぎ さとう パン スパゲティー さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら たまごふしょう マヨネーズ	しょうゆ しおかつおだしさけケチャップ ソースハヤシルウ こしょう テェシグラスソースしお	622 18. 3 678 24. 2
27 7 28 次 29 小水	0	むぎ 麦ごはん	やきコロッケ うずらたまごのスープ きりぼしだいこんのいために スパゲティーミートソース かぼちゃサラダ ぶどうゼリー さといものにつけ	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく とりレバー レンズまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ	えのきだけ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース きゅうり ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう パン スパゲティー さとう ゼリー こめ むぎ	ごまあぶら あぶら たまごふしょう マヨネーズ	しょうゆ しおかつおだしさけ ケチャップ ソースハヤシルウ こしょう テ*ミク*ラスソースしお しょうゆ	622 18. 3 678 24. 2
27 7 28 か火 29 小水 30 4木	0	きぎごはん 麦ごはん こくとう コッペパン	やきコロッケ うずらたまごのスープ きりぼしだいこんのいために スパゲティーミートソース かぼちゃサラダ ぶどうゼリー さといものにつけ ッナときゅうりのすのもの	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく とりレバー レンズまめ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ	えのきだけたまねぎ しいたけきりぼしだいこん たまねぎ にんにくマッシュルーム グリンピースきゅうり ごぼう こんにゃくもやしきゅうり	こめ むぎ さとう パン スパゲティー さとう ゼリー こめ むぎ さといも	ごまあぶら あぶら たまごふしょう マヨネーズ あぶら ごまあぶら	しょうゆ しおかつおだしさけ ケチャップ・ソース ハヤシルウ こしょう テ*ミク*ラスソース しおしょうゆ さけ みりん	622 18. 3 678 24. 2
27 月 28 火 29 小水 30	0	きぎごはん 麦ごはん こくとう コッペパン	やきコロッケ うずらたまごのスープ きりぼしだいこんのいために スパゲティーミートソース かぼちゃサラダ ぶどうゼリー さといものにつけ ッナときゅうりのすのもの みかん	やきコロッケ かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく とりレバーレンズまめ とりにく あつあげ ツナ さばのホイルやき	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ にんじん いんげん	えのきだけ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース きゅうり ごぼう こんにゃく もやし きゅうり みかん	こめ むぎ さとう パン スパゲティー さとう ゼリー こめ むぎ さといも さとう	ごまあぶら あぶら たまごふしょう マヨネーズ あぶら ごまあぶら	しょうゆ しおかつおだしさけ ケチャップ・ソース ハヤシルウ こしょう テ*ミグ・ラスソース しおしょうゆ さけ みりんりんごす	622 18. 3 678 24. 2

^{*}都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

並しいはしの持ち着 をしていますか?

みなさんは、はしを上手に使えますか? はし使いがきちんとしていると、料理が食べやすく、 にはした好印象を与えます。日本人の食事作法は、 「はしに始まり、はしに終わる」といわれているほど 重要なものです。

まちが も かた つかいがた な 間違った持ち方や使い方で慣れてしまうと、後で なお 直すのに苦労します。

^{ただ} 今のうちに正しいはし使いを身につけておきましょう。



