



日曜	しゅしよくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもとになる	きいろのしよくひん なつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
2月	たきこみごはん ぎゅうにゅう	ミナミカゴカマスの さいきょうだれ きりぼしだいこんのもの ゆばのすましじる	きょうとふの しょうかいこんだて	とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ミナミカゴカマス・みそ・こうやどうふ・とうふ・ゆば	こめ・あぶら・さとう・でんぶん	しいたけ・にんじん・ごぼう・えだまめ・きりぼしだいこん・さやいんげん・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	2日(月) ・ミナミカゴカマスの さいきょうだれ 「ミナミカゴカマス」とは、べつめい「ぎんざわら」ともよばれるさかなで、やいても ふんわりとしあがるのがとくちょうです
4水	ごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも(あげ) ホイコーロー だいこんのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とりにく・とうふ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・いりごま・みずあめ・でんぶん・こまあぶら	にんにく・しょうが・ながねぎ・キャベツ・にんじん・たけのこ・ピーマン・きくらげ・だいこん・こまつな	6日(金) ・ししやものあまからごまだれ 1・2年生 1ほん 4～6年生 2ほん
5木	マーブルパン (まっちゃん) ぎゅうにゅう	あじのこうそうパンこやき やさいのソテー コーンポタージュ かんきつつい(みかん)		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・なまクリーム	マーブルパン・オリーブゆ・パンこ・あぶら・バター・こむぎこ	バジル・パセリ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・こまつな・とうもろこし・かんきつつい(みかん)	10日(火) ・スパゲティベスカトーレ ベスカトーレのぐを、スパゲティにかけてたべてください。
6金	ごはん ぎゅうにゅう	ししやものあまからごまだれ じゃがいものそぼろに はくさいのみそじる		ぎゅうにゅう・ししやも・とりにく・なまあげ・みそ	こめ・あぶら・さとう・いりごま・じゃがいも・でんぶん	しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ・はくさい・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	12日(木) ・バターチキンカレー バターチキンカレーのぐを、ごはんにかけてたべてください。
9月	ならちやめし ぎゅうにゅう	いわしのあますてりやきソース ごんざ おこうじる	ならけん、しがけん のきょうどりようり	だいす・ぎゅうにゅう・いわし・なまあげ・こんぶ・とうふ・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・さといも・こんにゃく・すりごま	しょうが・だいこん・にんじん・さやいんげん・ごぼう・ながねぎ・こまつな	17日(火) ・カツめし てづくりソースをかけたカツを、ごはんのせてたべてください。
10火	スパゲティベスカトーレ(めん) ぎゅうにゅう	(スパゲティ ベスカトーレのぐ) ポテトオムレツ フレンチサラダ	てづくりドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・いか・えび・たまご・ウインナーソーセージ	スパゲティ・オリーブゆ・あぶら・こめこ・じゃがいも・さとう	にんにく・たまねぎ・トマト・マッシュルーム・パセリ・にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし	26日(木) ・みそラーメン みそラーメンのぐを、ちゅうかめんといっしょにたべてください。
11水	ごはん ぎゅうにゅう	フライドスパイシーポテト(あげ) チンジャオロース はるさめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぶん・こまあぶら・はるさめ	ピーマン・たまねぎ・あかピーマン・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく・はくさい・にんじん・きくらげ・ながねぎ・こまつな	
12木	バターチキンカレーライス(ごはん) ぎゅうにゅう	(バターチキンカレーのぐ) ポップピーズ(あげだいす) さんしよくソテー		ぎゅうにゅう・とりにく・なまクリーム・だいす	こめ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう・でんぶん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・マッシュルーム・りんご・キャベツ・とうもろこし・もやし	
13金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき こまあえ とんじる		ぎゅうにゅう・さんま・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・ねりごま・さとう・じゃがいも・こんにゃく	あかしそ・しょうが・はくさい・もやし・にんじん・こまつな・たまねぎ・ごぼう・だいこん・ながねぎ	あきしまさんの やさいをしようします！ あきしましないでしゅうかくされた、こまつな・にんじん・ながねぎ・さといもをつかいます。せいさんしゃのかたがたが、たいせつにそだててくれたやさいです。よくあじわっていただきましょう。(かせん・ふとじ)になっていきます。)
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー(あげ) はるさめサラダ ちゅうかコーンたまごスープ	ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご	こめ・でんぶん・あぶら・こまあぶら・さとう・はるさめ	しょうが・にんにく・ながねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・こまつな	
17火	カツめし(ごはん) ぎゅうにゅう	カツめし(ぐ)(あげ) きざみこんぶのもの かすじる	ひょうごけんの きょうどりようり てづくりソース	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・こんぶ・あぶらあげ・みそ	こめ・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう・こんにゃく・こまあぶら・さといも	にんじん・しいたけ・さやいんげん・ごぼう・だいこん・こまつな・ながねぎ	
18水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ もやしとコーンのソテー シュクメルリ りんご	ジョージアの でんとりようり	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハム・とりにく・チーズ	ミルクパン・オリーブゆ・さとう・あぶら・さつまいも・こむぎこ・バター	たまねぎ・れんこん・なす・だいこん・エリンギ・トマト・にんにく・パセリ・もやし・しめじ・とうもろこし・にんじん・レモン・りんご	
19木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのうめみそだれ ずろっぽ よしのじる	わかやまけんの きょうどりようり	ぎゅうにゅう・さわら・みそ・とりにく・あぶらあげ・とうふ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・しらたき・さといも	しょうが・ねりうめ・だいこん・にんじん・えだまめ・たけのこ・なめこ・こまつな・ながねぎ	
20金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグきのこソース ひじきのごもくに あきたっぷりみそじる		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・ひじき・だいす・あぶらあげ・かまぼこ・みそ	こめ・あぶら・パンこ・さとう・でんぶん・こんにゃく・さといも	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・さやいんげん・こまつな	24日は 「わしよくのひ」です 11月24日は、11(いい)24(にほんしよく)のごろあわせから「わしよくの日」とせいていされました。これにちなんで11月25日は、わしよくメニューのこんだてで、ぎゅうにゅうではなくむぎやがつきます。 にほんのでんとうてきな「わしよくぶんか」のたいせつさや、うつくしいせんと、そのみのりにかんしゃして、あじわってだべましょう。
24火	わかめごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふのあまからだれ(あげ) ちくぜんに さわにわん		わかめ・ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりにく・ぶたにく	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・さといも・こんにゃく・こまあぶら	ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん・たけのこ・だいこん・こまつな	
25水	ごはん むぎや	さばのたつたあげ(あげ) ごもくまめ やさいのみそじる あきしまのなしせりー	あきしまの しょうかいこんだて	さば・だいす・こんぶ・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・でんぶん・あぶら・こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・ごぼう・しいたけ・だいこん・ながねぎ・こまつな・あきしまのなし・りんご	
26木	みそラーメン(めん) ぎゅうにゅう	みそラーメン(ぐ) いかとやさいのオイスターいため ミックスフルーツ(なつみかん&りんご)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・いか・とりにく	むしちゅうかめん・あぶら・いりごま・こまあぶら・オイスターソース	にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・にら・ながねぎ・とうもろこし・しめじ・なす・こまつな・なつみかん・りんご	
27金	ごはん ぎゅうにゅう	かんさいふうあつやきたまごのだし あんかけ なまあげのそぼろいため やさいのこじる	おおさかふの しょうかいこんだて	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・ぶたにく・なまあげ・だいす・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・でんぶん・さとう・こんにゃく	にんじん・しいたけ・ながねぎ・たまねぎ・えだまめ・しょうが・にんにく・だいこん・こまつな	
30月	きつねうどん ぎゅうにゅう	たこべったん(あげ) とりにくとじゃがいもの しおこうじいため かんきつつい(みかん)		あぶらあげ・かまぼこ・わかめ・ぎゅうにゅう・だいす・たこ・かつおぶし・とりにく	うどん・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・キャベツ・にら・さやいんげん・かんきつつい(みかん)	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。 *毎日の食料を栄養素の働きの特徴で、3つの色のグループに分けています。 バランス良く組み合わせて食べるための参考にしてください。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 628 (650)	たんぱく質(g) 28.4 (21.1～32.5)	

★ こんげつの しゅんの しよくざい ★

- ・ごぼう
- ・はくさい
- ・さつまいも
- ・しいたけ
- ・えのきたけ
- ・にんじん
- ・ながねぎ
- ・さといも
- ・しめじ
- ・りんご
- ・こまつな
- ・さば
- ・じゃがいも
- ・マッシュルーム
- ・みかん

だいずの へんしん こんだて～すがたをかえるだいず～



だいずは ゆでてしぼったり、にがりを入れてかためたり、はっこうさせたりして、さまざまな たべものへと へんしんします。

20日、24日、25日、27日のこんだては へんしんした だいずのたべものを とりいれたこんだてにしました。「だいずが へんしんした たべもの」をかんさつしながら、あじわってたべてください。

