

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	赤の仲間 <small>あかのなかま</small> ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 <small>きのなかま</small> ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 <small>みどりのなかま</small> からだのちやしきととのえる 体の調子を整える	調味料 <small>ちようみりよう</small>	エネルギー kcal
15 金	★鮭ごはん	○	鮭フレーク	米			782
	れんこんのはさみ揚げ		レンコンのはさみ揚げ	あぶら			
	コンソメスープ		ベーコン, ひよこ豆		キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ, しめじ, コーン	コンソメ, しょうゆ	
	五目和え		卵	はるさめ, さとう	きゅうり, きくらげ, にんじん	す, しょうゆ	
18 月	ごはん	○		米			813
	コーンキーマカレー		合びき肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, れんこん, コーン, トマトピューレ	カレールウ, コンソメ	
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	てんぷら粉, あぶら			
	白菜の昆布漬け		昆布	さとう	はくさい, きゅうり, にんじん	す	
19 火	ごはん	○		米			826
	メバルの甘酢かけ		メバル	さとう, かたくり粉, あぶら		しょうが, す, しょうゆ	
	かぼちゃのそぼろ煮		厚あげ, ひき肉	かたくり粉, さとう	かぼちゃ, だいこん, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	ナムル		くきわかめ	ごま, ごま油	もやし, こまつな, ぜんまい, にんじん	ガラスープ, しお	
20 水	子きつねごはん	○	油あげ	米, さとう	枝豆, にんじん	しょうゆ, だし	801
	チキンナゲット		チキンナゲット	あぶら			
	もずく汁		もずく, とうふ, たまご	ごま油	たまねぎ, こまつな	ガラスープ, しょうゆ	
	ごぼうの花炒め		ちくわ, おから	こんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん, たまねぎ, いんげん	だし, しょうゆ	
21 木	ごはん	○		米			891
	ハンバーグ		ハンバーグ		たまねぎ, 人参, コーン	デミグラスソース, コンソメ	
	白菜とかぶの豆乳スープ		とり肉, 大豆, 豆乳		はくさい, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, かぶ	コンソメ, シチューールウ	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん		
R6 1/9 火	おにぎり	○		米			798
	皿うどん		ぶた肉	麵, さとう, ごま油, かたくり粉	にんじん, はくさい, たまねぎ, もやし, コーン, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ	
	しゅうまい		しゅうまい				
	紅白なます			さとう	だいこん, にんじん	す, しお	
	ヨーグルト		ヨーグルト				

★はし、スプーンは持ってきてください。

★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。

★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。

★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。



今月は、三田川小学校のリクエスト給食アンケートで1位～3位までの献立が  
出できます・・・楽しみにしててください♡ ★印の献立です

今年もあと一ヶ月になりました。日々寒さが増してきています。空気が乾燥して、かぜやインフルエンザなどの  
感染症にかかりやすい時期です。学校でも寒くなってから、お休みが多くなっています。

水が冷たいですが、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、

きちんと石けんで手洗いをしましょう。洗った後は清潔なタオルやハンカチでふくことも大切です。

**みかん**

**手軽にビタミンC補給！**

1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、  
1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれ  
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミ  
ンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい  
みかんをたくさん食べましょう。