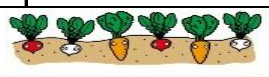
[11がつこんだて 予 定 表]

2023年 11月度　　2(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
16 木	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			627 kcal
	きのことポークのカレー		ぶたにく,チーズD	じゃがいも,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ トマト	カレールー,チャツネ, ウスターソース,ケチャップ	20.3 g
	きりぼしだいこんのサラダ		ロースハム,くきわかめ	ごま,さんおんとう,オリーブあぶら	きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり	す,レモンかじゅう,しお,しょうゆ, こしょう	18.8 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			2.1 g
17[illegible] 金	いもごはん　**郷土料理**	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,さつまいも,ごま		さけ,しお	613 kcal
	さばのあげに		さば	でんぷん,あぶら,さんおんとう		しお,さけ,みりん,す,しょうゆ,	26.0 g
	いそかあえ		きざみのり	さんおんとう	はくさい,ほうれんそう,にんじん	しょうゆ,しお	23.0 g
	くずかけ		とりにく,あつあげ,かまぼこ	さといも,こんにゃく,さんおんとう,でんぷん	ごぼう,だいこん,にんじん,しいたけ,いんげん	さけ,みりん,しょうゆ,こんぶだし、 かつおぶし	2.1 g
20[illegible] 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			576 kcal
	おでんふうに		とりにく,（とりにく）,さつまあげ,うずらたまごC, がんもどき,こんぶ	さといも,こんにゃく,さんおんとう, （でんぷん,パンこA,さとう）	だいこん,にんじん,しいたけ, （たまねぎ,にんじん）	さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし （しお）	24.3 g
	たかなのしらすいため		しらすぼし	ごま,ごまあぶら,さんおんとう	たかなづけ	さけ,しょうゆ,みりん	17.2 g
	りんご				りんご		1.8 g
21[illegible] 火	ごはん　**ふるさと食材伊万里の日**	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			673 kcal
	とりにくのカレーやき		とりにく		にんにく,しょうが	ケチャップ,しょうゆ,カレーこ,しお	23.6 g
	さつまいものサラダ		チーズD	**さつまいも**,たまごぬきマヨネーズ	にんじん,きゅうり	しお,こしょう	27.5 g
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	しょうゆ,しお,こしょう,ワイン, とりがら	1.7 g
22[illegible] 水	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			583 kcal
	トリニラどん		とりにく	でんぷん,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,こめこ	たまねぎ,しめじ,にら,しょうが,にんにく	しょうゆ,しお,こしょう,,みりん, テンメンジャン,コチジャン	23.2 g
	たくあんあえ			ごま,さんおんとう	たくあん,だいこん,にんじん,きゅうり	しょうゆ,しお	20.0 g
	にくだんごじる		（とりにく）	ごまあぶら,（でんぷん,パンこA,さとう）	にんじん,はくさい,こまつな,しいたけ, （たまねぎ,にんじん）	とりがら,しお,しょうゆ（しお）	3.0 g
24[illegible] 金	ごはん　**和食の日**	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			623 kcal
	さわらのさいきょうやき		さわら,みそ	あぶら,さんおんとう	しょうが	しお,みりん,しょうゆ,さけ	29.9 g
	きくかあえ		きんしたまごC	さんおんとう	もやし,ほうれんそう,はくさい	しょうゆ,しお	19.4 g
	ふきよせに		とりにく,あつあげ	くり,さといも,こんにゃく,さんおんとう,あぶら	ごぼう,れんこん,にんじん,しめじ,いんげん,しいたけ	みりん,しょうゆ,かつおぶし	1.6 g
27[illegible] 月	ごはん　**ハッピーにんじん**	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			719 kcal
	いろどりやさいのメンチかつ		（とりにく,ぶたにく）	あぶら,（パンこA,でんぷん,さとう,こめこ）	（にんじん,えだまめ,たまねぎ,コーンキャベツ, しょうが）	（こしょう）	23.1 g
	コールスローサラダ		まぐろみずに	たまごぬきマヨネーズ	きゅうり,キャベツ,パプリカ	しょうゆ,しお	29.2 g
	はくさいとブロッコリーのシチュー		ベーコン,いんげんﾍﾟｰｽﾄ,チーズD, ぎゅうにゅうD,なまクリームD	じゃがいも,あぶら	はくさい,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー, コーン	こしょう,ホワイトベース, ホワイトルー	1.7 g
28[illegible] 火	ごはん　**郷土料理**	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			634 kcal
	さばごまころもやき		さば	ごま,さんおんとう,あぶら	しょうが	みりん,さけ,しょうゆ,しお	29.0 g
	おからにしめ		おから,ぶたひきにく,さつまあげ	さんおんとう,あぶら	はくさい,にんじん,しいたけ,ねぎ	みりん,しょうゆ	25.0 g
	なめこのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		だいこん,たまねぎ,なめこ,こまつな	にぼしだし	2.0 g
29[illegible] 水	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			667 kcal
	だいずととうふのフライ		（とうふ,イトヨリのすりみ,だいず,あおさ）	（あぶら,パンこA,ごま,さとう,こめこ）	（にんじん,たまねぎ,しいたけ）	（しょうゆ,しお,かつぶしエキス）	23.5 g
	ほうれんそうのｱｰﾓﾝﾄﾞあえ			アーモンド,さんおんとう	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ,しお	26.1 g
	カレーうどん		ぶたにく	うどんA,あぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しめじ	しょうゆ,ウスターソース, カレールー,にぼしだし	2.4 g
30[illegible] 木	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			592 kcal
	あつやきたまご		（たまごC）	（でんぷん,さとう,あぶら）		（しお,かつおぶしエキス）	24.3 g
	てづくりふりかけ		しらすぼし,きざみのり,あおさこ	ごま,ごまあぶら,さんおんとう		みりん,しょうゆ,さけ	16.6 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも,こんにゃく,さんおんとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,しいたけ,いんげん	さけ,みりん,しょうゆ,かつおぶし	1.9 g

がんばる！やさいたち



筋肉や血など、体をつくるもとになる食べ物は…
魚や肉、大豆、牛乳・乳製品だよね。

でもただ食べるだけではだめだよ！
体を動かしてはじめて筋肉がつくんだよ。

体を動かすためには…
そう、ごはんをしっかり食べなきゃ。ごはんやパンは体を動かすエネルギーのもとになる食べ物だね。

やさいと
なかよしになろうね！

ここで、やさいたちの登場だぁ～！

魚や肉、ごはんやパンが体の役に立つためには、
やさいたちのパワーが必ずいるのだ！
やさいたちは、体の「おたすけマン」なのさ！
ほかにもおなかの調子を整えたり、病気にかかりにくい体にしてくれたり、毎日、みんなの体を守るためにがんばってくれているんだ。