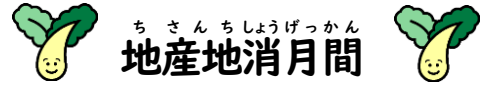


れいわ4ねん 11がつのこんだて



日	曜日	パン ごはん	ジャム、 チーズなど	のみ もの	おおきいおかず	ちいさいおかず		くだもの デザート	ひとこと
1	火	くろ パン			マカロニの クリームに	ごぼうソテー		りんご	旬の食品 りんご
2	水	むぎ ごはん			ごじる	ひじきごはん のぐ	魚のカレーあげ (重さでくばる)		旬の食品 スマルト
4	金	ごはん			つみれじる	ぎゅうにくときりぼしだいこん のもの		みかん	旬の果物 みかん
7	月	はいが パン			とりにくの トマトシチュー	キャベツサラダ		ミックス フルーツ	地産地消月 間について
8	火	だいこん ごはん			なまあげのそぼろに	からししょうゆあえ			県内産の 大根葉
9	水	むぎ ごはん	やきのり		けんちんじる	かつおのごまみそあえ			神奈川県 の郷土料理
10	木	はいが ごはん		プルーン はっこう乳	チキンカレー	ごまずあえ			全年 ごはん多め
11	金	しよく パン			チリコンカーン	やさいソテー		みかん	旬の果物 みかん
14	月	ごはん	のりの つくだに		ふくめに	おひたし			全年 ごはん多め
15	火	むぎ ごはん			みそしる	ツナそぼろ	だいがくいも		旬の食品 さつまいも
16	水	ごはん			すましじる	さばのみそに	いそかあえ		和食の よさ
17	木	ごはん			はまなちゃん肉団子 スープ(ごま入り)	はくさいのちゅうかいため		湘南ゴー ルドゼリー	
18	金	むぎ ごはん			みそしる	ほっけの あんかけ	きんぴら		旬の食品 ほっけ
21	月	コッペ パン	りんご ジャム		やさいのスープに	さかなフライ 【ソース】			旬の食品 フロコト
22	火	むぎ ごはん			みそしる	おやこどんのぐ		かき	旬の果物 かき
24	木	はいが ごはん			マーボー豆腐	ちゅうかあえ		ラフラン スゼリー	横浜の 農業
25	金	むぎ ごはん			のっぺいじる	にくそぼろ	ごましょうゆあえ		全年 ごはん多め
28	月	ロール パン			たまごスープ	かわりごもくまめ			大豆の 産地
29	火	はいが ごはん			さわにわん	あきあじごはん のぐ	あげだいず		旬の果物 さけ
30	水	チーズ パン			とりにくこまつなの スパゲティ	ミックスビーンズソテー		みかん	旬の果物 みかん

☆給食目標: 係や当番に進んで協力しよう。

☆今月のはま菜ちゃん→こまつな、キャベツ、さといも、だいこん、さつまいも

