

11がつ

給食献立表

がっこうのはたけのだいこんも
そだっているよ！
はやくたべたいね



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他
1 月	ごはん		なまあげとだいこんのみそいため	くきわかめスープ		
2 火	むぎごはん		カツオのごまみそあえ	けんちんじる		
3 水	ぶんかのひ					
4 木	はいがごはん	プルーンはっごうにゅう	チキンカレー	ごまずあえ		
5 金	ロールパン		ソースやきそば	ちゅうかあえ		グレープゼリー
8 月	ごはん		ふくめに	おひたし	なっとう	
9 火	むぎごはん		ひじきごはんのぐ	メヒカリフライ	みそしる	
10 水	はいがごはん		おやこどのぐ	みそしる		かき
11 木	まるパン		サーモンフライ	クリームスープ		
12 金	むぎごはん		ツナそばろ	みそしる	だいがくいも	
15 月	ごはん		チリコンカーン	かんぴょうのソテー		
16 火	くろパン		マカロニグラタン	ごぼうソテー		りんご
17 水	はいがごはん		ビビンバ(にく)	ビビンバ(やさい)	AZUMAふうだいこんスープ	
18 木	しょくパン		ツナのカレーいため	ミネストローネ		チーズ
19 金	はいがごはん		マーボードウフ	ちゅうかあえ		オレンジゼリー
22 月	むぎごはん		あきあじごはんのぐ	かきたまじる		
23 火	きんろうかんしゃのひ					
24 水	チーズパン		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
25 木	ごはん		さばのみそに	ごまじょうゆあえ	すましじる	
26 金	むぎごはん		あじのあんかけ	さわにわん	なっとう	
29 月	はいがごはん		にくそばろ	いそかあえ	つみれじる	
30 火	ロールパン		かわりごもく	わかめスープ		ラフランスゼリー
こんげつ もくひょう			バランスよくたべよう きいろ3:みどり2:あか			



あかは「からだをつくる
える」

きいろは「エネルギーになる」

みどりは「おなかのちょうしをととのえる」

バランスよくたべることでそれぞれのはたらきがよりよくなります。きれいなものもひとくちチャレンジしてみましょ