

# 令和3年 11月 こんだてよていひょう

天草市立有明小学校



日	曜	主食	牛乳	主菜	材料			エネルギー
					主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	
1	月	ひのくにパン		たいほうまき そえキャベツ ワントンスープ	パン ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら ワンタン	牛乳 ちくわ ぶたにく たまご かまぼこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ	668
2	火	しそごはん		はくさいのうまに かみかみあえ みかんゼリー	こめ むぎ ビーナッツ	牛乳 とりにく あつあげ イカ	しそ しいたけ はくさい いんげん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	651
4	木	カレーたきこみごはん		コーンポタージュ ごまネーズサラダ	こめ むぎ ごま マヨネーズ	牛乳 とりにく ベーコン ちくわ	にんじん えだまめ たまねぎ コーン パセリ だいこん きゅうり キャベツ	659
5	金	ごはん		ごぼうのつくね もやしのナムル ぐだくさんごじる	こめ パンこ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく たまご ちりめん あつあげ だいす みそ	ごぼう たまねぎ もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	772
8	月	にんじんパン		ひのくにシチュー ごぼうサラダ	パン しらたまご さつまいも ごま	牛乳 とりにく ツナ	たまねぎ にんじん コーン ごぼう きゅうり キャベツ	600
9	火	ごはん		さかなのマヨネーズやき おかかあえ のっぺいじる	こめ マヨネーズ ごま さといも こんにゃく	牛乳 ホキ かつおぶし とうふ ちくわ	にんじん たまねぎ パセリ はくさい もやし だいこん ねぎ	650
10	水	しょくパン		はるさめスープ おこのみやき りんごジャム	パン はるさめ こむぎこ ジャム	牛乳 ぶたにく かまぼこ えび たまご	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ キャベツ りんご	566
11	木	むぎごはん		あまくさだいおうのコロコロやき ごまあえ わかめスープ	こめ むぎ ごま かたくりこ	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ	735
12	金	ごはん		ホイコーロー スーミータン みかん	こめ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく みそ かまぼこ たまご	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん えのき	563
14	日	ハヤシライス		ビーンズサラダ スイートポテト	こめ むぎ ジャがいも マヨネーズ さつまいも バター	牛乳 ぎゅうにく ツナ だいす たまご	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ えだまめ きゅうり キャベツ	800
16	火	りんごパン		コーンチャウダー マカロニサラダ	パン バター さとう ジャがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 たまご ベーコン ハム	りんご にんじん たまねぎ ぶなしめじ えだまめ コーン きゅうり	710
17	水	ごはん		タイのもみじやき そえやさい いちようはじる	こめ マヨネーズ	牛乳 タイ チーズ あつあげ かまぼこ	にんじん パセリ キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	674
18	木	こくとうパン		カレーうどん じゃこサラダ	パン うどんめん さとう	牛乳 とりにく ちりめん だいす	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ はくさい きゅうり	592
19	金	こぎつねごはん		みそおでん ビーナッツあえ	こめ むぎ さといも こんにゃく ビーナッツ	牛乳 うすあげ ちくわ とりにく うすらのたまご あつあげ みそ	にんじん ごぼう いんげん だいこん もやし キャベツ きゅうり	679
22	月	ミルクパン		やさしいラーメン レモンあえ ぎょうざ	パン ちゅうかめん あぶら	牛乳 やきぶた ぎょうざ	キャベツ もやし にんじん ねぎ コーン きゅうり レモン	697
24	水	ビーナッツトースト		きのこスープ じゃこペーサラダ	パン バター ビーナッツ ジャがいも	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ	にんじん だいこん まいたけ えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり	588
25	木	きびごはん		ほうとうじる かきなます とりにくのオリーブやき	こめ きび ほうとう ごま オリーブゆ	牛乳 うすあげ みそ とりにく	にんじん だいこん ねぎ しいたけ かぼちゃ かき きゅうり レモン	674
26	金	ごはん		トンカツ ごまあえ みそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく たまご あつあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	711
29	月	かぼちゃパン		だいこんサラダ ひじきスパゲティ	パン マヨネーズ スパゲティ バター	牛乳 ツナ みそ ベーコン ひじき	だいこん キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ いんげん	625
30	火	キムタクごはん		ごもくじる しおこんぶあえ	こめ むぎ ごま こんにゃく	牛乳 ぶたにく あつあげ こんぶ	はくさい だいこん にんじん ほうれんそう コーン ねぎ しいたけ キャベツ もやし	557

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

## 11月8日は「いい歯の日」です！



11月8日はむし歯予防デーです。歯を大切に、むし歯を防ぐために、よくかんで食べる習慣は大切です。そこで、11月1日から8日まではカルシウムたっぷりメニューやかみかみメニューがでます。

よくかんで、丈夫な歯をつくりましょう！



←このマークは「かみかみメニュー」です。



## 毎年やります！



## 本の世界を「いただきます！」

11月は読書月間です。親子読書などの取り組みにあわせて、今年も学校司書の小坂先生と選りすぐりのお話に出てくるメニューが登場します。楽しく読んで、おいしく食べて、物語を心と体で味わってください！

