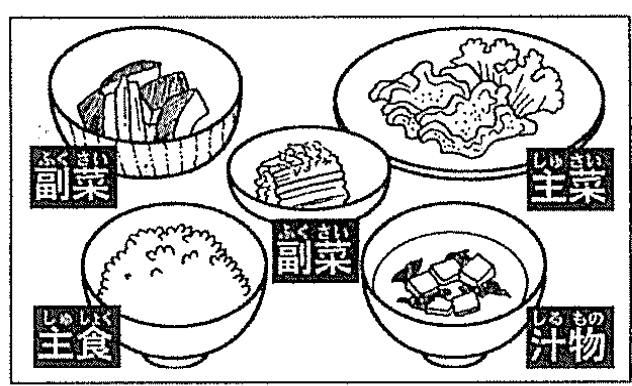


平成20年11月分 学校給食献立表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立黒田小学校

月	火	水	木	金	
新米になりま〜す! <small>きゅうしよくはん</small> 給食のご飯は、11月中ごろから <small>しんまい</small> 新米になります。愛知県産の「あ <small>いちのかおり</small> いちのかおり」というお米です。 <small>のこ</small> 残さずに <small>た</small> 食べましょうね 	4日 ソフトフランスパン <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう コロッケ ボイルキャベツ コーンクリームスープ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう とりにく	5日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう さんまのぎんがみやき ちゃんこじる そくせきづけ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう さんま ぶたにく やきどうふ	6日 ちゃんぼん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう だいこんサラダ にくまん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ぶたにく いか えび なると	7日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう つくね(レバーいりつくね) ひじきのいために さつまじる <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう つくね ツナ ぶたにく どうふ みそ ひじき	
	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ パン なたねあぶら コロッケ	きゅうり たくあん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが ごはん	はくさい もやし にんじん にんにく ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし ちゅうかめん こむぎこ ドレッシング	にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ ごはん さつまいも さとう	
	10日 かんたんにくどん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう みそあえ みかん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ギョウニゅう いか みそ ねぎ しょうが にんじん たけのこ みかん	11日 えびカツサンド <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう エッグスープ おさつスティック <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう えび たまご	12日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう きぬあつあげのにくみそかけ もやしのおひたし いものこじる <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう あつあげ とりにく みそ とうふ	13日 サンドック (ウインナー・ひきにくカレー) <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう キャベツのスープ ブチチーズケーキ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ウインナー ぶたにく とりにく ブチチーズケーキ	14日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう とりのあげてり はくさいのこんぶあえ かきたまじる <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう とりにく こんぶ たまご やきかまぼこ
ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ごま こんにゃく パン なたねあぶら タルトソース かたくりこ さつまいも ごはん さとう ごま かたくりこ さといも ナン じゃがいも ごはん かたくりこ なたねあぶら さとう	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう マーボーとうふ しゅうまい ナムル <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ぶたにく とうふ みそ しゅうまい ねぎ たまねぎ にんじん たら たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ なたねあぶら	17日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう マーボーとうふ しゅうまい ナムル 18日 ミルクロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう れんこんサンドフライ ミネストローネ ボイルブロッコリー <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ウインナー	19日 むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう みそおでん ごまあえ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ぶたにく はんぺん うずらのたまご あつあげ みそ ツナ だいこん にんじん キャベツ もやし ほうれんそう むぎごはん さといも こんにゃく さとう ごま	20日 ハムポテトサンド <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう オニオンスープ フルーツヨーグルト <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ハム ベーコン ヨーグルト きゅうり たまねぎ にんじん パセリ パイン もも みかん サンドイッチロール じゃがいも マヨネーズ ナタデココ ごはん さとう サラダあぶら ぶ ごま	21日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう さばのかつおに きんぴらごぼう ぶのすましじる <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう さばのおかかにとりにく かまぼこ ちくわ ごぼう にんじん グリンピース えのきたけ ねぎ
22日 メロンパン アシドミルク(のむヨーグルト) キャベツばたけのコロッケ きこのシチュー ポパイサラダ ヨーグルト なまクリーム とりにく ハム キャベツばたけのコロッケ にんじん たまねぎ まいたけ エリンギ しめじ パセリ ほうれんそう きゅうり メロンパン マカロニ なたねあぶら マヨネーズ	25日 代休 10日の「かんたん肉どん」は、 黒田小学校のお友達が 考えたこんだてです。 ネギがたっぷり入った おいしいどんぶりです。 ネギは、9月～4月が旬の 食材です。 残さず食べましょう! * 赤：血・肉・骨になる 緑：体の調子をととのえる 黄：熱や力のもとになる	26日 ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう エビとウインナーのチリソース ちゅうかスープ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう むきえび ウインナー ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ トマト もやし にんじん たけのこ しいたけ ごはん かたくりこ さとう にごみソフトめん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ほねぶとあえ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう とりにく みそ ちりめんじゃこ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし たけのこ ソフトめん かたくりこ さとう ごま ごはん ドレッシング じゃがいも	27日 にごみソフトめん <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ほねぶとあえ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ぶたにく チーズ とうふ いか たまねぎ にんじん にんにく にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう ぶくじんづけ ごはん ドレッシング じゃがいも	28日 カレーライス <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう とうふサラダ ぶくじんづけ <small>ぎゅうにゅう</small> ギョウニゅう ぶたにく チーズ とうふ いか たまねぎ にんじん にんにく にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう ぶくじんづけ ごはん ドレッシング じゃがいも	

ばっかり食べ
していませんか?



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副
食物を交互に食べることによって口の中がよく
味わうことができますので、交互に食べるよう
にしましょう。

*「ばっかり食べ」とは「一品食べ」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。