



11月のこんだて



嘉川小学校

日曜	献立名	おもにエネルギーの もとになるもの	おもに体(からだ)をつくる もとになるもの	おもに体(からだ)のちょうしを ととのえるもの
1 木	パン・ポテトグラタン・ミートボールと白菜のスープ・フレンチサラダ	パン・じゃがいも・マカロニ・バター・油	ベーコン・ミートボール	牛乳 たまねぎ・人参・キャベツ・白菜・しめじ・枝豆・チンゲンサイ・きゅうり・コーン
2 金	ご飯・豚肉とキャベツのみそ炒め・はも入りだんご汁・納豆	ご飯	豚肉・はも団子・油揚げ・納豆	牛乳 キャベツ・人参・玉葱・小松菜・大根・たけのこ・白菜・しめじ
5 月	ご飯・さばのみそ煮・ひじきの酢のもの・かきたま汁	ご飯	さば・ひじき・竹輪・卵・豆腐	牛乳 れんこん・ほうれん草・玉葱・人参・干しいたけ・大根・ねぎ
6 火	アップルパン・ラーメン・煮卵・中華サラダ	アップルパン・ラーメン・ごま油	豚肉・卵・わかめ	牛乳 キャベツ・玉葱・人参・ねぎ・もやし・しなちく・ほうれん草・小松菜
7 水	ご飯・豆腐の中華煮・ひじきの中華あえ・ぎょうざ	ご飯・ごま油	豆腐・豚肉・ひじき・ぎょうざ	牛乳 キャベツ・人参・玉葱・小松菜・たけのこ・白菜・チンゲンサイ・干しいたけ
8 木	きなこ揚げパン・芋雑炊・おかかあえ	パン・米・さつまいも・油	きなこ・鶏肉・かつお節	牛乳 人参・小松菜・しめじ・ねぎ・キャベツ・もやし
9 金	おから入りそばろご飯・のり酢あえ・みそ汁	ご飯	鶏肉・おから・卵・かまぼこ・のり・豆腐・油揚げ・わかめ	牛乳 たまねぎ・ねぎ・白菜・もやし・人参・大根
12 月	ご飯・県産小イワシの唐揚げ・山口野菜のあえもの・すまし汁	ご飯・油	イワシ・鶏肉・豆腐	牛乳 大根・キャベツ・小松菜・玉葱・人参・干しいたけ・ねぎ
13 火	パン・チルドッグ・わかめサラダ・野菜スープ	パン・油	豚肉・大豆・ベーコン・わかめ	牛乳 たまねぎ・人参・キャベツ・白菜・大根・はなっこりー
14 水	ご飯・鶏肉の照り煮・ほうれん草のおひたし・けんちょう	ご飯・しらたき	鶏肉・豚肉・豆腐・油揚げ	牛乳 人参・ねぎ・キャベツ・ほうれん草・大根・干しいたけ
15 木	パン・れんこんハンバーグ・添え野菜・ミルクスープ	パン	豚肉・ベーコン・豆腐	牛乳 たまねぎ・キャベツ・人参・白菜・はなっこりー
16 金	ご飯・味付けのり・油揚げのうどん・酢みそあえ・さつまいものかき揚げ	ご飯・うどん・さつまいも・油	鶏肉・油揚げ・のり・かまぼこ	牛乳 ほうれん草・キャベツ・人参・ねぎ・干しいたけ・玉葱・小松菜・ごぼう
19 月	カレーライス・かみかみサラダ・ヨーグルト	ご飯・じゃがいも・油	豚肉・大豆・ひよこまめ	牛乳 人参・キャベツ・玉葱・小松菜・枝豆・切干し大根
20 火	パン・手作りコロッケ・野菜のスープ煮・れんこんサラダ	パン・油	鶏肉・豚肉・ツナ	牛乳 キャベツ・人参・玉葱・ブロッコリー・しめじ・れんこん・きゅうり・コーン
21 水	ご飯・ごま酢あえ・吹き寄せ煮・りんご	ご飯・さといも・こんにやく・ごま	鶏肉・かまぼこ・さつま揚げ・生揚げ	牛乳 きゅうり・大根・人参・しめじ・白菜・もやし・栗・いんげん・りんご
22 木	チーズパン・トマトのスパゲティ・レモンサラダ・手作りプリン	チーズパン・スパゲティ・ホイップクリーム・油	ベーコン	牛乳 人参・きゅうり・大根・しめじ・玉葱・ピーマン・セロリー・パセリ・トマト・キャベツ・レモン
26 月	ご飯・山口県産ハモフライ・なます・おおひら	ご飯・さといも・こんにやく	わかめ・鶏肉・生揚げ・凍り豆腐	牛乳 人参・大根・きゅうり・れんこん・ごぼう・干しいたけ
27 火	バイキング 焼きむすび・ゆかりむすび・鶏のからあげ・マカロニのトマトソース・サラダ・ブチマト・ブロッコリー・セレクト(りんごかオレンジ)	ご飯・マカロニ・じゃがいも	鶏肉・ミートボール	牛乳 人参・キャベツ・玉葱・枝豆・しめじ・きゅうり・パプリカ・ブチマト・ブロッコリー・りんご・オレンジ
28 水	ご飯・春菊と白菜のおかかあえ・大豆の磯煮・みかん	ご飯・こんにやく	かつお節・豚肉・大豆・ひじき・さつま揚げ・生揚げ	牛乳 春菊・白菜・もやし・ごぼう・人参・いんげん・みかん
29 木	蒸しパン・大根サラダ・クリームシチュー	ホットケーキの素・じゃがいも・バター・油	鶏肉・ツナ・ウインナー・チーズ	牛乳 大根・きゅうり・玉葱・人参・しめじ・枝豆
30 金	セルフ根菜ご飯・山頭火鍋・ゆずの香りあえ	ご飯・さつまいも・しらたまもち	鶏肉・さつま揚げ・合鴨ポール	牛乳 たまねぎ・白菜・人参・キャベツ・ねぎ・しめじ・春菊・小松菜・切干し大根・ごぼう・もやし・ゆず

持ち物:
大きめのタッパー・はし・袋

一口メモ 「よくかんで食べよう」



11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べることは、虫歯予防や歯を丈夫にするなど、歯の健康によいことがたくさんあるのです。かむとだ液が出ますね。このだ液は、でんぷんを「糖」に分解し、体の中での消化吸収を助けてくれます。また、殺菌作用があるため、口の中を清潔に保ち、口臭や虫歯を防ぐ効果があります。かむときは一口30回以上かむことを意識して食べてみましょう。

【県産メニューの日】12日(月)～16日(金)・26日(月)

