



平成23年 8・9月分 よていこんだてひょう パート2



戸田市立美谷本小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	しょくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質(グ ラム)
		こんだてめい	ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる		
12 (月)	今日「十五夜」です。作物がよくとれるようにと願をこめて、お団子や里芋、ススキなどをお供えます。是非みなさんもお月見をしましょう。	ぎゅうにゅう ☆やきとりどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく のり	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	694	27.7
13 (火)	3年生 遠足	ぎゅうにゅう むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう さば	にんじん しいたけ こまつな ねぎ	579	28.0
14 (水)	5年生 社会科見学 ～パンにのいしやさいとてづくりハムカツをはさんで食べてください～	やさいジュース こどもスライスパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう ハム たまご	やさい くだもの きゅうり にんじん キャベツ	761	23.2
15 (木)	今日は「ひじきの日」です。ひじきはビタミン・ミネラルがたくさんはいつたとってもすばらしい食べ物です。	ぎゅうにゅう ひじきごはん	むぎ こめ ごまあぶら さとう	ひじき とりにく しろみぎかな	さやえんどう にんじん レモン	643	19.7
16 (金)	4年生 社会科見学	ぎゅうにゅう むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しいたけ にんにく しょうが にんじん いら ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが	645	24.3
19 (月)	敬老(けいろ)の日	パワーアップ週間～もりもり食べよう元気な美谷本っ子～					
20 (火)		ぎゅうにゅう かきあげどん	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう たまご いか えび ちくわ さやいんげん	たまねぎ にんじん かぼちゃ しょうが かぶ きゅうり にんじん	842	29.2
21 (水)		ぎゅうにゅう ぶたどん	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん しめじ こまつな えだまめ	796	30.8
22 (木)		ぎゅうにゅう ☆ソースカツどん	こめ むぎ こむぎこ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	キャベツ にんじん ごぼう にんじん ねぎ	655	29.2
23 (金)		秋分(しゅうぶん)の日					
26 (月)	ふるさと献立(こんだて) 佐賀県の郷土料理(さがけんのきょうどりょうり)	ぎゅうにゅう くりおこわ	くり こめ もちごめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	651	27.0
27 (火)		ぎゅうにゅう むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり	760	28.7
28 (水)	今が旬の《ブルー》を味わって食べてください	ぎゅうにゅう しおやきそば	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	キャベツ にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ いら しょうが にんにく	600	26.1
29 (木)	4年生 リクエスト献立	ぎゅうにゅう まっちゃんあげパン	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう れんにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	730	21.4
30 (金)		ぎゅうにゅう むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう えのきたけ にんじん もやし	663	25.4

* 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校栄養士 清水 まで御相談ください。

* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください

* ♡型ぬき野菜ははいていたお友だちは何かハッピーなことがあるかも!!

