12 月 きゅうしょくこんだて表

_					ぎゅうにゅうは、あかのたべもの	<u>パン・ごはんはきいろのたべもの</u>						
日誕	主食	牛型	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)						
 "		70	ふゆやさいカレー	ぎゅうにく スキムミルク	しょうが たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも あぶら						
月月	げんまい				カリフラワー ブロッコリー							
月	ごはん	0	かいそうサラダ / ふくじんづけ		チンゲンサイ / ふくじんづけ	ごま さとう あぶら						
			だり		ワーなどその酵菜がいっぱい入った力し							
			あんかけやきそば	ぶたにく うずらたまご	ほししいたけ はくさい ちんげんさい しょうが	めん でんぶん あぶら						
ا مار		٦			にんじん たまねぎ たけのこ あおねぎ							
火	ハン	١٧	あげシュウマイ	」しゅうまい	J	<u> あぶら</u>						
			パリパリめんと、あんか什をいっしょに食べ事しょう。									
	ر در د		しろみざかなのてりやき	しろみざかな		こむぎこ でんぷん あぶら さとう						
		اہا	そくせきづけ		はくさいにんじん							
水	-iav	اکا	みそしる	1=	えのきたけ たまねぎ あおねぎ							
1			みどは犬笠から作られているので、みんなの体をつくるたんはく質が豊富です。									
	ルシ	0	にこみハンパーグ	ハンバーゲ	トマト(かん) たまねぎ ブルーン	さとう でんぷん あぶら						
木			こふきいも		パセリ	じゃがいも						
			ほうれんそうスープ	ペーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん	141.2						
	こはん		おやこどんぶり	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ インゲン はくさい / みかん	さとう						
金		0	こんぶあえ / くだもの	しおこんぶ								
			3		に欠かせないミネラルが多く答字れてい							
	ごはん		にくじゃが	1	たまねぎ こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう あぶら						
月				わかめ	もやし	さとう						
	· -		じゃこのきんびら	ちりめんじゃこ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	(+/+) > +-+h-# (-/ 1° /	さとう じゃがいも						
	パン	i .	はくさいのクリームに	ペーコン とりにく きゅうにゅう ゲース	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	フレンチドレッシング						
火		0	やさいサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		/- <i>~-</i>							
		<u> </u>			などにかかせない野菜です。今日はケリ							
	ごはん	1	いわしのかばやき	いわし	しょうが	こむぎこ でんぷん さとう あぶら						
ж			おかかあえ		ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はくさい あおねぎ	さとう						
水												
					: 答字れる題は脳のはたろきを換くしたリコ							
	ハイン		ポトフ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ	- · · · · · · · ·						
木	だ	0	ひじきサラダ		チンゲンサイ とうもろこし 	」さとう ごま						
				いいだいは パインパンプオール	パイナップルの砂糖漬けかパンに遺ぜ込							
木 			奔角の変	1711/7/8. NA 7/17C4. 1								
			とりにくのうめずあげ	とりにく		こむぎこ でんぷん あぶら						
	ر بدرف	·	とりにくのうめずあげ	とりにく	にんじん はくさい ほうれんそう	さとう						
	ごはん	·	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	こんにゃく ごぼう あおねぎ	さとう さといも						
	ごはん	·	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、あみねぎが和鉄山市内で	さとう さといも						
		0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる 強変強調の ごもくきんびら	とりにく あぶらあげ とうふ さのこんだてです。ぼうれんそ ・ ぶたにく かまぼこ	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、あおねぎが和吸山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン	さとう さといも とれた野菜です。 あぶら さとう						
金	ゆかり	. 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる 地産場頂の ごもくきんびら かきたまじる	とりにく あぶらあげ とうふ さのこんだてです。ぼうれんそ ・ ぶたにく かまぼこ	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、あおねぎが和敬山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ	さとう さといも とれた幹菜です。						
\$. 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる 地域治済の ごもくきんびら かきたまじる くだもの	とりにく あぶらあげ とうふ らのこんだてです。 ぼうれんそ ぶたにく かまぼこ たまご	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、あおねぎが和敬山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん	さとう さといも された野菜です。 あぶら さとう パンこ						
金	ゆかり	. 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる 地域地域の ごもくきんびら かきたまじる くだもの きつねうどん	とりにく あぶらあげ とうふ さのこんだてです。ぼうれんそ ・ ぶたにく かまぼこ	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、あみねぎが和敬山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ	さとう さといも された野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう						
金月	ゆかり ごはん	. 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる 一 ごもくきんびら かきたまじる くだもの きつねうどん やさいのごまドレッシング	とりにく あぶらあげ とうふ らのこんだてです。 ぼうれんそ ぶたにく かまぼこ たまご	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、あおねぎが和敬山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん	さとう さといも とれた野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら						
金月	ゆかり ごはん	. 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる ごもくきんびら かきたまじる くだもの きつねうどん やさいのごまドレッシング パター	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。ほうれんそ ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、ああねをが和吸山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう	さとう さといも とれた野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら						
金月	ゆかり ごはん	. 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる ごもくきんびら かきたまじる くだもの きつねうどん やさいのごまドレッシング パター	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ほうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、あおねぎが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう	さとう さといも とれた野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター						
金月火	ゆかりごはん	0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる 地域地域の ごもくきんびら かきたまじる くだもの きつねうどん やさいのごまドレッシング パター きつねうどんは、あき きりぼしだいこんのにもの	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ぼうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた強あげをのせてい	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、ああねをが和吸山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう	さとう された野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター つでこの名的がつきました。						
金月火	ゆかりごはん	0 0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ほうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた温あげをのせてい とりにく あぶらあげ	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、ああわきが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう たださます。 きつわけ 魚あげが好きなる きりぼしたいこん ほししいたけ にんじん インゲン	さとう さといも とれた野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター でこの名前がつきました。 あぶら さとう こむぎこ あぶら						
金月火	ゆかりごはん	0 0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ほうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた温みげをのせてい とりにく あぶらあげ	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、ああわきが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう たださます。きつわは色あげが好きなる きりほしだいこん ほししいたけ にんじん インゲン	さとう さといも とれた野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター でこの名的がつきました。 あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう						
金月火	ゆかりごはん	0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ぼうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた強あげをのせてい とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、ああねぎが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう さりぼしたいこん ほししいたけ にんじん インゲン	さとう さといも とれた野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター つでこの名前がつきました。 かぶら さとう こむぎこ あぶら さとう						
金月火	ゆかりごはん	0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ぼうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた強あげをのせてい とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、あおねぎが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう さりぼしだいこん ほしいたけ にんじん インゲン しゅんぎく ほうれんそう たまねぎ かぽちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう さといも された野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター っでこの名前がつきました。 かあぶら さとう こむぎこ あぶら さとう とう あぶら さとう						
金月火水	ゆかり ごはん パン ごはん	0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ らのこんだてです。 ぼうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた独あげをのせてい とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	こんにゃく ごぼう あおねぎ う、はくさい、ああねぎが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう さりぼしたいこん ほししいたけ にんじん インゲン	さとう さといも された野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター っでこの名前がつきました。 かあぶら さとう こむぎこ あぶら さとう とう あぶら さとう						
金月火水	ゆかり ごはん パン ごはん	0 0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ぼうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた強あげをのせてい とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	こんにゃく ごぼう あおねぎ つ、はくさい、あおねをが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう たださます。 きつねは温み イが好きなる きりほしたいこん ほしいたけ にんじん インゲン しゅんぎく ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう さといも とれた野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター でこの名前がつきました。 「あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら / マーマレード われています。						
金 月 火 水 木	ゆかり ごはん ハン こはん	0 0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ぼうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた強あげるのせてい とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク だてです。この自にかぼちゃ	こんにゃく ごぼう あおねぎ つ、はくさい、あおねをが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう たださます。 きつねは温み イが好きなる きりほしたいこん ほしいたけ にんじん インゲン しゅんぎく ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし をたべるとかぜにかかりにくいとい	さとう さといも された野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター つでこの名前がつきました。 のあぶら さとう こむぎこ あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら / マーマレード われています。 あぶら さとう						
金月火水	ゆかり ごはん ハン こはん	0 0 0	とりにくのうめずあげ さんしょくひたし けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ のこんだてです。 ほうれんそう ぶたにく かまぼこ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ からくだいた強あげをのせてい とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク だてです。 この自にかぼちゃ チキンナゲット ベーコン	こんにゃく ごぼう あおねぎ つ、はくさい、あおねをが和歌山市内で こんにゃく ごぼう にんじん インゲン ほうれんそう えのきたけ あおねぎ みかん あおねぎ キャベツ ほうれんそう たださます。 きつねは温み イが好きなる きりほしたいこん ほしいたけ にんじん インゲン しゅんぎく ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう さといも された野菜です。 あぶら さとう パンこ うどん さとう ごま さとう あぶら パター でこの名前がつきました。 あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら さとう アカルでいます。 あぶら さとう マカロニ / デザート						

栄養所要 量の基準	エネルギー	たんぱく質	四的	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ピタミンA	ピタミン81	ピタミンB2	ピタミンC	食物模粒
	koal	g	エネルギーの	2.58朱漢	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg .	g
	640	24.0	25~30%以下		350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
7月の平均	651	23.0	27.7	2.2	333	85	2.2	2.8	222	0.70	0.64	32	4.3

EAT 通信 12月

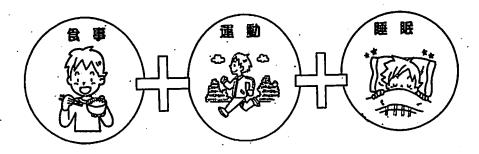
平成25年(2013年)和歌山市立區)·奇小学校

う生も、のこすところあとひと肖になりました。 一首一首繋さが増し、かぜやインフルエンザが流行る時期です。

裏さに負けないでをつくろう!

大脳のでは、発展力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜの学院には、自ころから発展力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために大切なのは、栄養パランスのよい後輩を、1日3後しっかり食べること、過度な運動をすること、そして予労な融散をとって保養することです。

- ※ 発表分・・・常によったウイルスや舗は、英格などから首分の常を守るが
- ※ 経済が・・・強強を保ち続ける。労



ションションション 今月の給食目標

はないいないでは、

- 資後、保養の必要なことを知ろう
- 保養の詩館のすこし芳を考えよう

DEDISHEDE VACED

E931A

(色ふのねんまくを強くする). 翠においし、幽殿に望くふくまれます。タラなどの驚にも望くふくまれます。









ビタミン

(じょうぶな帯づくりに優立つ)

くだものだけでなく、プロッコリーや寿キャベツ、かぶの素などの野菜、いも難に多くふくまれます。











ビタミンE

(面音をよくする)

ひまわり治や解棄剤、アーモンド、ピーナッツ、サケ、筋子、

かぼちゃに多くふくまれます。







がいしゅつじ た まれ 外 出 時、食べる前であら には手洗い、うがいを わす 忘れずに

~カボチャのことわざ~

「参望にカポチャを食べるとかぜをひかない」 参望の台に栄養観音なカポチャを食べ、ユスぶろに入ると「かぜをひかない」と望い荒えられています。

wasing out (水は) いっしょにみてくださいね.