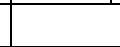
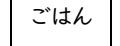
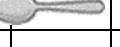
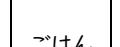
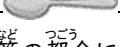


| 月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
7	水	パン		○ クリームシチュー ごぼうツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
8	木	ごはん		ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに	ぶり とりにく しろみそ みそ	だいこん きんときにんじん はくさい にんじん こまつな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう もち
9	金	ごはん		おでん あぶらあげとやさいのごまあえ	とりにく ひらてん あつあげ ちくわ あぶらあげ	こんにゃく だいこん もやし にんじん ほうれんそう	じゃがいも さとう さとう ごま
12	月					せいじん ひ 成人の日	
13	火	ごはん		すきやき うめこんぶあえ	ぶたにく とうふ しおこんぶ かつおぶし わかめ	はくさい たまねぎ しめじ いとこんにやく しろねぎ キャベツ もやし ぱいにく	ふ さとう さとう ごま
14	水	パン		とんこつラーメン さつまいもチップス	ぶたにく とうにゅう	にんにく もやし はくさい あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう
15	木	ごはん		ちゃんこに にんじんしりしり	とりだんご とりにく あつあげ たまご かつおぶし	はくさい にんじん えのきたけ しゅんぎく にんじん	さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま
16	金	ごはん		あじのおろしソース にゅうめんじる	あじ とりにく あぶらあげ	だいこん ほししいたけ だいこん はくさい あおねぎ	でんぶん あぶら さとう そうめん
19	月	パン		にこみハンバーグ ゆでブロッコリー	ハンバーグ	ブロッコリー	さとう でんぶん
20	火	ごはん		ABCスープ りんご	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	マカロニ
21	水	パン		なか しきみざかなフライ てづくりノンエッグタルタルソース	もじ しろみざかなフライ	はい たまねぎ にんじん パセリ たくあん	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう
22	木	ごはん		そぼろどんぶり(にくそぼろ) そぼろどんぶり(たまご) けんちんじる	とりにく たまご とうふ	つちしょうが にんじん いんげん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	あぶら あぶら さとう さといも ごまあぶら
23	金	キムチ チャーハン		キムチチャーハン あげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎょうざ とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	ごまあぶら ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん
26	月	きなこ あげパン		きなこあげパン ポトフ やさいのカレーソテー	きなこ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう (パン) じゃがいも あぶら
27	火	ごはん		くじらにくのたつたあげ こうやどうふのふくめに みそしる	くじらにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく にんじん いんげん はくさい えのきたけ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう さつまいも
28	水	こくとう パン		くわしくはEAT通信を見てね! マカロニのクリームに れんこんとちくわのサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう ちくわ	たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん にんじん きゅうり	マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま
29	木	ごはん		2年生は、国語で「あなたのやくわり」を学習します。今日は、あながある食材を使いました。どうしてあながあいているのかな? あかもくのとりてん すろっぽだいこん すまじる	とりにく あかもく あぶらあげ とうふ かまぼこ	だいこん にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう ふ
30	金	ナン		あかもくは、和歌山県日高地方でとれる海藻です。すろっぽだいこんは、和歌山県の郷土料理です。 キーマカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう トマト(かん) おうとう(かん) みかん(かん) パイン(かん)	じゃがいも あぶら ナタデココ さとう

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。