

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 金	ごはん さわにわん さばのしおやき だいこんおろし こくもつふりかけ ぎゅうにゅう 	豚肉・大根・ごぼう・たけのこ 人参・青ねぎ・削り節 みりん・塩・しょうゆ	636	13 水	なめし(げんりょう) あんかけうどん チンジャオロース アセロラゼリー ぎゅうにゅう	菜めしの素 うどん・鶏肉・油あげ・人参 しいたけ・しめじ・えのきたけ 人参・みつ葉・しょうが・みりん しょうゆ・昆布・削り節・でん粉 豚肉・人参・ピーマン・たけのこ しょうが・酒・砂糖・しょうゆ・菜種油 アセロラゼリー(10)	655
		鯖切身(10)・塩・菜種油	30			27	
		大根・しょうゆ 穀物ふりかけ(10)	20			16	
4 月	ごはん こおいどうふのふくめに ちくわのいそべあげ ナムル ぎゅうにゅう 	凍り豆腐・かまぼこ・里芋 しいたけ・人参・さやいんげん 削り節・砂糖・みりん・しょうゆ ちくわ(1/20)・青のり・小麦粉 塩・菜種油	676	14 木	ハイジのしろパン(げんりょう) シチュー こまつなのツナサラダ さといものあげもの ぎゅうにゅう  	鮭角切り・じゃがいも・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・パセリ 小麦粉・マーガリン・牛乳・チーズ コンソメの素・塩・こしょう・菜種油 小松菜・(缶)ツナ・コーン 塩・こしょう・マヨネーズ 里芋・でん粉・菜種油・砂糖 しょうゆ・みりん・酒	654
		小松菜・大豆もやし・白ごま 砂糖・米酢・しょうゆ・ごま油	29			24	
			18			30	
5 火	げんりょうパン みそラーメン ツナサラダ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	中華めん・豚肉・玉ねぎ・人参 白菜・生姜・青ねぎ・赤みそ 鶏がらスープ・豚骨スープ しょうゆ・塩・こしょう (缶)ツナ・キャベツ・コーン きゅうり・塩・こしょう・マヨネーズ キャンディチーズ(10)	594	15 金	ごはん さつまいも いわしのしょうかに みかん ぎゅうにゅう	さつまいも・油あげ・こんにやく ごぼう・人参・もやし・青ねぎ みそ・削り節 鰯(10)・しょうが・酒 砂糖・しょうゆ みかん(10)	602
			26			24	
			24			15	
6 水	ごはん えのきとたまごのスーフ とりにくと だいこんのもの かいどうサラダ ぎゅうにゅう 	鶏卵・えのきたけ・かまぼこ 玉ねぎ・人参・みつ葉・削り節 でん粉・しょうゆ 鶏もも肉・大根・しょうが・削り節 砂糖・みりん・しょうゆ・菜種油 海藻ミックス・ちりめんじゃこ キャベツ・和風ドレッシング	603	18 月	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう  	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しょうが にんにく・グリーンピース・クリームコーン・カールウ りんごピューレ・ウスターソース・しょうゆ 塩・こしょう・トマトケチャップ・鶏がらスープ 菜種油 鶏ササミ・人参・太もやし・ほうれん草 ごま油・しょうゆ・サラダ油・酒・米酢 福神づけ	622
			30			24	
			16			16	
7 木	こくとうパン カレースープ じゃがいものチーズやき りんご ぎゅうにゅう 	黒砂糖 牛肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・コーン・グリーンピース カールウ・しょうゆ・ウスターソース 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油 じゃがいも・チーズ ベーコン・菜種油 りんご(1/80)	649	19 火	パン たまごスープ ウィンナー ポテトサラダ ぎゅうにゅう 	鶏卵・玉ねぎ・人参 ほうれん草・鶏がらスープ しょうゆ・でん粉 ウィンナー(20)・菜種油 じゃがいも・きゅうり・人参 コーン・塩・こしょう 米酢・マヨネーズ	639
			26			26	
			24			30	
8 金	ごはん わかめスープ かつおのたつたあげ おひたし ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ 鰹角切り・でん粉・小麦粉・菜種油 しょうが・砂糖・しょうゆ・みりん・酒 ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・しょうゆ	578	20 水	スタミナどん やさいたぶひ あったかスープ みかん ぎゅうにゅう 	牛肉・しょうが・人参・玉ねぎ・太もやし にんにく・青ねぎ・ほうれん草 しょうゆ・塩・こしょう・砂糖・酒 ごま油・コチュジャン ミートボール・玉ねぎ・人参・太もやし 青ねぎ・白菜・えのきたけ・里芋 しょうゆ・鶏がらスープ みかん(10)	684
			28			27	
			13			20	
11 月	ごはん けんちんじる ぎゅうにくと だいずのもの きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう 	油あげ・こんにやく・里芋 人参・もやし・チンゲン菜 青ねぎ・酒・削り節・しょうゆ 牛肉・大豆・凍り豆腐 糸こんにやく・人参・さやいんげん 削り節・砂糖・しょうゆ きゅうり・しょうが・唐辛子 砂糖・米酢・しょうゆ	611	21 木	年末特別献立 げんりょうパン オニオンスープ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ ケーキ ぎゅうにゅう	ボンレスハム・玉ねぎ・オニオンソー 人参・パセリ・白ワイン 鶏がらスープ・塩・こしょう 菜種油 ホキ切身(10)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 キャベツ・ウスターソース ケーキ(10)	655
			25			29	
			19			26	
12 火	パン ひよこまめのスーフ バジルチキン ポイルキャベツ マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう 	ベーコン・ひよこ豆・玉ねぎ キャベツ・人参・パセリ・コンソメの素 塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油 鶏肉(10)・でん粉・小麦粉 ガーリックパウダー・バジル 塩・こしょう・菜種油 キャベツ・ウスターソース マーシャルピーンズ(10)	696				
			28				
			34				

7日(木)「りんご」、15日(金)20日(水)「みかん」は、生の果物です。



一口30回よくかんで食べよう!
よくかむと、体に良いことがいっぱいあるよ!

 ひ 肥満予防	 み 味覚の発達	 こ 言葉の発音はつきり	 の 脳の発達
 は 歯の病気を予防	 が ガンを予防	 い 胃腸快調	 ぜ 全力投球

1日(金)のごはんは、西鳥取小学校の5,6年生が稲刈りをした新米です。阪南市のお米をよく味わって食べてください。



西鳥取小学校では、地域のみなさんのお力をお借りして、生きものや環境について考える学習を進めているそうです。この写真は、その一環として、稲刈りをしているところです。体験を通して、農家の方の苦労や収穫の喜びを感じているようでした。

