## 宇都宮市立錦小学校

# 11月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

ひにち			ぎゅうにゅう		あか。		からだちょうし ととの 体の調子を整える		きいろ ちから ねつ 力や熱のもとになる		エネルギー(koal)  たんぱくしつ(g)  ししつ(g)  しよくえん(mg)	
		しゅしょく		こんだてめい								
4	火	0			ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぶたにく わかめ	キャベツ たけのこ もやし チンゲンサイ	にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ	こめ あぶら ゼリー	むぎ でんぷん	654 24.3 20.1 2.2	
5	水			わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき のりいっぱいサラダ みそけんちんじる	わかめ とりにく みそ	ぎゅうにゅう なまあげ	しょうが ほうれんそう にんじん だいこんのは	にんにく もやし のり ごぼう	こめ ごまあぶら さといも	むぎ こんにゃく あぶら	642 30.6 19.5 2.6	
6	木	0		なんばんからあげ(ノンエッグタルタルソース)	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツはくさいねぎ	こめ でんぷん デザート	むぎ あぶら	673 25.5 21.2 2.5	
7	金				チーズ オムレツ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ ブロッコリ— にんじん	とうもろこし たまねぎ セロリ	パン じゃがいも	<b>さ</b> とう	640 23.5 23.5 2.9	
10	月			こめこパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん えだまめ もやし	パン	あぶら	621 27.6 24.8 1.9	
11	火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなとじゃこのいためもの さつまじる 産 た	とうふ	ぶたにく とりにく	たまねぎ こまつな ごぼう	しょうが にんじん だいこん	こめ ごまあぶら こんにゃく	むぎ さといも	644 30.1 19.8 2.2	
12	水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき いそべあえ いものこじる	がて ぎゅうにゅう みそ とうふ	とりにくチーズ	レモン ほうれんそう にんじん こまつな	パセリ もやし ねぎ	こめ ごま こんにゃく	むぎ はるさめ さといも	633 27.2 19 2.3	
13	木			にしょくどん(とりにく・たまご) ぎゅうにゅう いなかじる	たまごぎゅうにゅう	とりにく とうふ みそ	えだまめ かんぴょう ごぼう	しょうが にんじん こまつな	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう こんにゃく	711 30.3 24.2 2.1	
14	金			むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ	ぎゅうにゅう のり とうふ みそ	モロ さけ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう	だいこん にんじん ねぎ	こめ でんぷん ごま	あぶら ごまあぶら うどん ゼリー	674 28.3 18.2 2.1	
17	月	600		【めあてのこんだて】 あさやきコッペパン はちみつジャム ぎゅうにゅう さつまいものシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう もやし	パン さつまいも	はちみつジャムあぶら	662 21.1 21.6 2.6	
18	火			むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのざんぎ だいこんおろし こうやどうふのにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	さんまとうふ	だいこん しいたけ ごぼう	にんじん いんげん	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さとう	656 29 21.5	
19	水			べんとう ひ お弁当の日								
20	木	0		【うんどうかいおうえんこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき からしあえ ゆばのみそしる	ぎゅうにゅうとうふ	ぶたにく ゆば みそ	にんじん ピーマン しょうが こまつな	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ あぶら だいず	むぎ さとう	646 28 20.9 2.1	
21	金			【うんどうかいおつカレーこんだて】 むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう さっぱりサラダ ミニフィッシュ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト しょうが	にんじん にんにく キャベツ	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	671 22.8 18.6 2.3	
24	月				ふりかえきゅ 振替け							
25	火			【わしょくのひこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる しまホッケのだしづけ ごまあえ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	ほっけ わかめ	ほうれんそう もやし だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	こめ ごま	むぎ さとう	575 26.6 14.6 1.9	
26	水			むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご きりぼしだいこんのナムル なすとひきにくのいためもの みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまごやき	だいこん ほうれんそう にんにく たまねぎ	にんじん なす しょうが たけのこ	こめ あぶら	むぎ	694 26.1 21.1 1.9	
27	木				ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ	もやし チンゲンサイ しょうが はくさい	こめ あぶら でんぷん	むぎ さとう はるさめ	637 22.2 19.8 1.7	
28	金			コッペパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム コーンサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう むきえび	とりにく	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	にんじん キャベツ	パン マカロニ マーガリン	ジャム こむぎこ あぶら	654 25.9 23.4 1.9	
	4 5 6 7 10 11 12 13 14 17 18 20 21 24 25 26	4       火         5       水         6       木         10       月         11       火         13       木         14       金         17       月         20       木         21       金         24       月         25       火         27       木	4       火         5       水         6       木         10       月         11       火         12       水         13       木         14       金         17       月         18       火         20       木         21       金         24       月         25       火         26       水         27       木	OIL-5       COPCE   In-95         4       火       一         5       水       一         6       木       一         10       月       一         11       火       一         12       水       一         13       木       一         14       金       一         17       月       一         18       火       一         20       木       一         21       金       一         24       月         25       火       一         26       水       一         27       木       一         27       木       一	1	************************************	10   15   15   15   15   15   15   15	10   1   大   1   1   大   1   1   1   1   1	************************************	************************************	### 1	

今月の目当て

# 感謝して食べよう!

### 11月6日 本と仲良し給食

給食(きゅうしょく)のにでてくる物語(ものがたり)はこちらです。

**給食委員はアイドル**より献立(こんだて)を作成(さくせい)しました!



#### 【給食食材の放射性物質検査結果 】

錦小で10月3日に給食用食材である「精白米」の放射性物質検査を行った ところ、 放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。