(16回) ¥ 🌢 ¥ 🌢 学校经食耐力表 今治市立波止浜小学校調理場 11日公

	令和/年 🔏 ♦ 🔏 ♦ 🔏 ♦ 🔏 ♦	A ***	₩ ♦	月分 字校	、和	度	(16回) ❤
日 (曜)	こんだてめい	あ か い ろ ちやにくやほねに		み ど り い ろ からだのちょうしを	栄養価 エネルギ-		んだてめい
4 (火)	ごはん こばん にはくさい そばろじる	なるもの ぎゅうにゅう (けずりぶし) ベーコン とりひきにく・たまご	たいおんになるもの こめ・じゃがいも でんぷん・はるさめ さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	ととのえるもの えだまめ・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ はくさい・もやし しょうが	522	1	i.imabari! スランド 給 食 かんてんかいそうサラダ
(水)	とりにくの しそあげ クランベリーバイン やさいの レモンあえ きのこの クリームシチュー	ぎゅうにゅう かえりいりこ とりにく	こむぎこ・パン マカロニ・じょうしんこ さといも・でんぷん さとう クランベリーパイン ごまあぶら・こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり あかしそ・たまねぎ にんじん・レモン しめじ・エリンギ マッシュルーム・しょうが	644	25 (火) ごはん	わふうだいこん サラダ まこものかきあげ さといもの にもの
6 (木)	じゃことコーンの ナムル メルルーサの かぼちゃみそやき うまに	ぎゅうにゅう あつあげ・こんぶ しらすぼし メルルーサ・ちくわ みそ	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら マヨネーズ	こんにゃく かぼちゃペースト こまつな・だいこん とうもろこし・にんじん もやし・ほししいたけ	556	26 ジャーマンポテト コアあげパン	きりぼし だいこんの サラダ レタスの スープ
7 (金)	きんときまめの かきあげ かふうあえ コッペパン すきやき うどん	ぎゅうにゅう きんときまめ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・えび ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン うどん・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・ほししいたけ	635	(木) ごはん	ちゅうかサラダ やきししゃも うちまめの にもの
11 (火)	かりかりごぼうの サラダ れんこん ルーローハン かけてたべよう	ぎゅうにゅう とうふ (けずりぶし) ぶたにく・たまご	こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・ごぼう チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ねぎ・れんこん えのきだけ・しょうが にんにく	548	(金) レバーの ケチャップに コッペパン	りんごの ブラマンジェ トムチスープ
12 (水)	ハンバーヴょかん かぼちゃ サラダ ABCスープ はさんでたべよう	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく ぶたレバー・ハム とりにく とりひきにく・たまご	パン・マカロニ こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・みかん・しめじ	616	#LVØ	日本一おいし
(大)	トナーシャン かきゃん ナラダ こざかな さといもと もちむぎの しまなみレモンやき クリームスープ	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	もちむぎ・こめ こめこ・さといも はちみつ・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース レモン・ほししいたけ	623		うしゅうしょう しちょうしょう きょういくちょう 曼秀賞、市長賞、教育長 ラうしょう 受賞の「とりにくのえびる かんしゃ き も 感謝の気持
14	たいの ハーブフライ あまずあえ こんさい ポトフ	ぎゅうにゅう わかめ・たい ちくわ・とりにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも さとう・すりごま こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・れんこん ほししいたけ ハーブミックス	631	みなさんが食事	にいる。 事の時に心を込めて「 でするまでに、いろい
17 (月)	さといも ごはん ほうれんそうと ぶたにくの	ぎゅうにゅう (こんぶ) しらすぼし (けずりぶし) ぶたにく・とりにく	こめ・さといも さとう・ごまあぶら FC今治コラボ給食	かんぴょう・きゅうり しゅんぎく・しょうが たまねぎ・にんじん・しろねぎ はくさい・ほうれんそう れんこん・ばいにく えのきだけ・ほししいたけ しいたけ	523		きもあります。いつも感 ×粉を瞳ぶ炎
19 (水)	さばの こくとう はなやさいの サラダ しおラーメン	ぎゅうにゅう わかめ・さば やきぶた	パン・ちゅうかめん くろざとう・さとう カシューナッツ アーモンド オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	カリフラワー・キャベツ とうもろこし・ねぎ ブロッコリー・もやし レモン・にんにく	696		資べ物の命
② (木)	むぎごはん グリーン サラダ だいずのコロッケ ポーク かけてたべよう	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく とりひきにく たまご・なまクリーム	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも・さとう	えだまめ・キャベツ きゅうり かいわれだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス しょうが・にんにく	652	魚べ物を背てる父	

。 一おいしい給食アイデアメニューコンテスト

(ガラスープ)

かいろ

ちやにくやほねに

ぎゅうにゅう・とうふ こうやどうふ

とうにゅう・ (こんぶ)

ちくわ・とりひきにく

かつおぶし・えび

かんてん・かいそう

みそ・にくだんご

ぎゅうにゅう

いか・たまご

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう だいず・ひじき (にぼし)

ちゅうかくらげ

ぎゅうにゅう

とうふ・のり

ししゃも

とりにく

ぶたにく

ぶたレバー

すなぎも

ひじき・ぶたにく ウインナー

あぶらあげ

<u>なるもの</u>

きいろ

たいおんになるもの

はたらくちからや

はだかむぎこパン

でんぷん・さとう

こむぎこ・こめ

さといも・さとう

ごま・ごまあぶら

パン・じゃがいも さとう・ごまあぶら

こめ・じゃがいも さとう・すりごま

さつまいも

ごまあぶら

こめあぶら

こめあぶら

こめあぶら

マーガリン

ごまあぶら

こめあぶら

パン・もち

コーンスターチ

さとう・こめあぶら

でんぷん

みどり

ととのえるもの

キャベツ・きゅうり

こまつな・だいこん

たまねぎ・トマトかん

しめじ・マッシュルーム

さやいんげん・えだまめ

きゅうり・だいこん

たまねぎ・にんじん

こんにゃく さやいんげん・キャベツ

きゅうり・だいこん

にんじん・れんこん

きゅうり・こまつな

にら・にんじん・キムチ

ほうれんそう・もやし

りんごソース・レモン

しめじ・しょうが

にんにく

ミニトマト・にんじん

かいわれだいこん

にんじん・バナナ

こんにく

こんにゃく

まこもたけ

きゅうり きりぼしだいこん

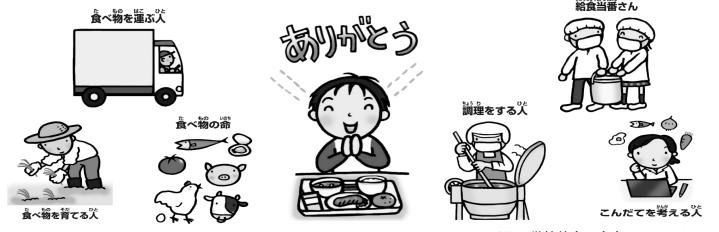
レタス

からだのちょうしを

ょう まょういくちょもょう かがや しな かっ かっこうきゅうしょく じっし がっこう 教育長賞に輝いた3品を11~12月の学校給食で実施します。11月は こくのえびみそしまなみレモンやき」を13日(木)に実施します。

)気持ちをもって食べましょ

を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を貰っていますか。 こ、いろいろな人が関わっています。また食べるということは、命を いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



引用:学校給食・食育フォーラム

栄養価

エネルキ゛ー

kcal

604

583

526

555

624

いろ



かけてたべよう

ざいりょう つごう こんだて へんこう