

令和2年 11月 こんだてよていひょう

天草市立有明小学校



日	曜	主食	牛乳	主菜	材料			エネルギー
					主にエネルギーになる	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	
2	月	ひのくにパン		たいほうまき そえキャベツ ワンタンスープ	パン ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら ワンタン	牛乳 ちくわ ぶたにく たまご かまぼこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ	668
4	水	りんごパン		ポトフ まめまめサラダ	パン バター じゃがいも ごま	牛乳 たまご ウインナー パーコン だいす わかめ	りんご 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ きゅうり もやし	606
5	木	ごはん		うまに うめあえ みかんゼリー	こめ ジャがいも さとう	牛乳 とりにく あつあげ ちくわ	にんじん しいたけ いんげん たけのこ キャベツ きゅうり うめ みかん	681
6	金	むぎごはん		しのだに もやしのあえもの いちようはじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま	牛乳 ちりめん たまご あつあげ かまぼこ	ごぼう たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん えのき ねぎ	601
9	月	ごぼうサラダパン		はるさめスープ チキンナゲット	パン マヨネーズ はるさめ	牛乳 ハム ぶたにく かまぼこ	ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ はくさい きくらげ ねぎ	626
10	火	ごはん		とり肉のちょうせんやき ごまあえ だごじる	こめ ごま さといも しらたまこ	牛乳 とりにく あげ みそ	キャベツ もやし にんじん きゅうり とうがらし だいこん しいたけ ねぎ	681
11	水	ミルクパン		カレーうどん はくさいのこんぶあえ スイートポテト	パン うどんめん ごま さつまいも バター さとう	牛乳 とりにく こんぶ たまご	玉ねぎ にんじん もやし ねぎ はくさい	699
12	木	むぎごはん		マーボーどうふ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ ハム たまご	にんじん たけのこ ねぎ 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし	703
13	金	ごはん		くるくるまきあげ そえキャベツ ふのすましじる	こめ はるまきのかわ あぶら ぶ	牛乳 きゅうにく ぶたにく チーズ ツナ たまご とうふ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう えのき	602
16	月	あんきパン		トマトクリームパスタ ドラえもんあきサラダ	パン マーガリン スパゲティ さつまいも マヨネーズ	牛乳 パーコン ハム	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ トマト きゅうり なす コーン	765
17	火	ごはん		やきさば ごましお だいこんのすのもの ぐたくさんみそじる	米 ごま さといも	牛乳 さば かまぼこ わかめ とりにく とうふ みそ	だいこん きゅうり にんじん ねぎ	697
18	水	かほちゃパン		スナフキンのスープ はらぺこムーミンの グラタン	パン ジャがいも バター こむぎこ パンこ	牛乳 パーコン ツナ たまご チーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピース コーン	664
19	木	あまくさだいおうの おやこに		ごもくじる ほうれんそうのおひたし	こめ むぎ さといも	牛乳 とりにく たまご かまぼこ あつあげ かつおぶし	玉ねぎ にんじん いんげん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり	670
20	金	ごはん		みそおでん ビーナッツあえ	こめ さといも ビーナッツ	牛乳 とりにく うすらのうすら あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり	654
24	火	ごはん		ごぼうのつくね	こめ パンこ かたくりこ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	ごぼう 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ しいたけ	697
25	水	しょくパン		ひのくにシチュー ピーンスサラダ マーシャルピンス	パン さつまいも しらたまこ バター マヨネーズ	牛乳 とりにく ハム だいす	玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ	741
26	木	なめし		たいのバターやき けんちんじる	こめ マーガリン さといも	牛乳 たい みそ とりにく とうふ	だいこん 玉ねぎ コーン にんじん しいたけ ねぎ	633
27	金	むぎごはん		あきのみりカレー コールスローサラダ りんごケーキ	こめ むぎ さつまいも バター こむぎこ	牛乳 ぶたにく たまご	玉ねぎ にんじん れんこん しめじ なす エリンギ キャベツ きゅうり りんご	890
30	月	こくとうパン		はくさいスープ アーモンドサラダ	パン はるさめ アーモンド バター さつまいも そうめん	牛乳 とりにく ハム	ニラ しょうが しいたけ にんじん 玉ねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	655

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

11月8日は「いい歯の日」です！



11月8日はむし歯予防デーです。歯を大切に、むし歯を防ぐために、よくかんで食べる習慣は大切なものです。「ひみこのはがiiiぜ」を心がけましょう！

ひ：肥満防止 み：味覚の発達

こ：言葉の発音がハッキリ

の：脳が元気 は：歯の病気予防 が：がん予防

い：胃腸を助ける ぜ：全力投球

←このマークは「かみかみメニュー」です。



今年もやります！



本の世界を「いただきます！」

11月は読書月間です。親子読書などの取り組みにあわせて、今年も学校司書の小坂先生と選りすぐりのお話に出てくるメニューが登場します。楽しく読んで、おいしく食べて、物語を心と体で味わってほしいと思っています。お楽しみに！！

