

平成24年



11月 献立予定表



深谷市立幡羅小学校

日	曜	献立			食品の働き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
1	木	きつねうどん	牛乳	小魚入り松葉芋 秋野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 油揚げ 豚肉 じゃこ 蒲鉾	地粉うどん 薩摩芋 砂糖 アーモンド マヨネーズ	人参 キャベツ ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 ねぎ	675	24.2
2	金	秋の香りご飯	牛乳	厚焼き玉子 大根おろし 吟子汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 鶏卵 鮭 豆腐	ご飯 油 薩摩芋 じゃが芋	しめじ ごぼう 人参 大根 ねぎ 隠元	643	26.4
5	月	ビビンバ	牛乳	彩の国ニラまんじゅう 若布スープ 果物	牛乳 あさり 豚肉 若布 ベーコン	ご飯 砂糖 油 ごま	もやし きゅうり 人参 生姜 玉葱 小松菜 にんにく	653	29.7
6	火	アーモンド 揚げパン	牛乳	クラムチャウダー ブロッコリーサラダ	牛乳 あさり ベーコン ハム	パン 油 アーモンド 砂糖	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー きゅうり 大根	692	21.8
8	木	道産子風 味噌ラーメン	牛乳	彩の国肉まん ハムと大根のサラダ チーズで鉄分	牛乳 豚肉 若布 ハム チーズ	中華麺 ごま 油 バター	玉葱 大根 人参 もやし きゅうり コーン ねぎ	666	26.1
9	金	かき揚げ丼	牛乳	深谷ねぎのナムル あさりのみそ汁 果物	牛乳 ひじき じゃこ ハム するめ 鶏卵	ご飯 小麦粉 薩摩芋 油 砂糖	人参 玉葱 ねぎ もやし 小松菜 ほうれん草	657	22.7
12	月	若布ご飯	牛乳	豚肉とレバーのごまだれ からし和え かきたま汁・果物	牛乳 レバー 豚肉 豆腐 鶏卵 若布	ご飯 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 にら ねぎ 果物	652	25.2
13	火	バターロール	牛乳	煮ぼうと・白ごまつくね ツナと野菜のミックスサラダ フルーツ Fe ヨーグルト	牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ ヨーグルト	パン 砂糖 ひもかわ 油 じゃが芋	しめじ キャベツ 大根 人参 白菜 小松菜 きゅうり	634	24.9
15	木	ねぎまうどん	牛乳	おからドーナツ ツナとひじきのサラダ	牛乳 おから 鶏肉 なると 鶏卵 ツナ	地粉うどん ホケキックス ごま 砂糖	ねぎ 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 きゅうり 生姜	642	24.5
16	金	ご飯	牛乳	生揚げの中華煮 ほうれん草とひじきのサラダ 果物	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏の卵 ツナ ひじき	ご飯 砂糖 油	人参 ピーマン キャベツ きゅうり ほうれん草 玉葱	620	24.8
19	月	小江戸カレー	牛乳	大豆のカリカリ揚げ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 じゃこ チーズ	ご飯 片栗粉 薩摩芋 油 砂糖	玉葱 きゅうり キャベツ ブロッコリー ほうれん草 生姜	712	22.6
20	火	ハンバーガー	牛乳	粉ふきいも ゆでブロッコリー 花豆のポタージュ	牛乳 豚肉 チーズ クリーム	パン バター 砂糖 油	玉葱 人参 ブロッコリー パセリ セロリー	665	25.5
21	木	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き ほうれん草とコーンのソテー 重忠汁	牛乳 さんま ベーコン	ご飯 片栗粉 砂糖 里芋 白玉団子 油	ほうれん草 コーン キャベツ ごぼう 大根 人参 ねぎ	682	26.8
22	木	醤油ラーメン	牛乳	温野菜味噌ドレッシング ヨーグルトバーバンケーキ	牛乳 なると 豚肉 鶏の卵 いか 若布	中華麺 ごま 油 砂糖 ケキックス	人参 キャベツ ねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ	679	28.1
26	月	カレー 風味カツ丼	牛乳	磯の香和え みそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 じゃこ 油揚げ のり	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 油	ほうれん草 大根 もやし キャベツ 人参 ねぎ	648	28.3
27	火	フルーツ クリームサンド	牛乳	鶏肉とレバーのレモン煮 野菜コンソメスープ	牛乳 鶏肉 レバー ベーコン	パン 片栗粉 油 砂糖	黄桃 バイナップル 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 コーン	677	26.5
28	水	かてめし	牛乳	里芋と厚揚げの田楽 お浸し・すまし汁 青リンゴ Feゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 厚揚げ 蒲鉾 はんぺん	ご飯 ごま 砂糖 油 里芋	筍 人参 ごぼう ほうれん草 人参 キャベツ 糸みつば	624	21.5
29	木	肉うどん	牛乳	里芋包子 スイートポテトサラダ	牛乳 なると 豚肉 ハム	地粉うどん じゃが芋 薩摩芋 砂糖	人参 にら ねぎ 小松菜 きゅうり 玉葱 生姜	607	22.9
30	金	ご飯	牛乳	鯖の西京焼き 野菜炒め・のっぺい汁 チーズで鉄分	牛乳 チーズ ベーコン 鯖 蒲鉾 鶏肉	ご飯 里芋 片栗粉 油	もやし キャベツ 人参 にら ねぎ 榎茸 干し椎茸	652	24.3

く してはいけない箸の使い方とその理由 その3

- ✿持ち箸…箸を持ったまま、その手で他の食器を持つこと（せつかな印象を与え、会食の雰囲気悪くする）
- ✿ねぶり箸…箸先を口に入れてなめること（おしゃぶりを連想させ、不快にさせる）
- ✿かき箸…食器の縁に口をつけて、箸で食べ物をかき込むこと（不快な音が立つ。改まった席では特に失礼になる）
- ✿かみ箸…箸の先を噛むこと（不快だけでなく、箸先がつぶれて使えなくなる）

*毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。