

NOVEMBER 霜月

日	曜	主食	副食	主に体の調子を整える				主にエネルギーになる	
				赤	緑	5群	6群	黄	黄
1 金	ごはん	回鍋肉 コーンジュウマイ 2ヶ 中華スープ	豚肉 えび味噌 牛乳 豆腐	1群 たんぱく質 牛乳 無機質	2群 力ロテシ 人参 チングン菜	3群 ビタミンC 人参 トマト	4群 ビタミンC 玉ねぎ パセリ	5群 炭水化物 白菜 青ねぎ	6群 脂質 ごはん しゅうまいの皮 三温糖 米粉パン パン 三温糖 米粉パン 米油 もち米 ショーロンボーの皮
5 火	米粉パン	ペンネアラビータ フルーツサラダ(フレッシュレッシング) 豆腐ナゲット 2ヶ、	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 粉チーズ	牛乳 パセリ	牛乳 人参 にら	牛乳 人参 枝豆	牛乳 人参 玉ねぎ 枝豆	オリーブ油 バター ドレッシング 米油 もち米 ショーロンボーの皮
6 水	自校炊飯 スキヤキライス	ショーロンポー 2ヶ わかめスープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳 わかれめ	牛乳 人参 にら	牛乳 人参 人参 かぼちゃ チングン菜	牛乳 人参 玉ねぎ 枝豆	牛乳 人参 玉ねぎ 枝豆	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
7 木	パン	キベツメンチカツ 野菜たつぶりスープ ツナコーンティー	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	牛乳 人参	牛乳 人参 人参 青ねぎ	牛乳 人参 人参 人参	牛乳 人参 玉ねぎ 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
8 金	麦ごはん	カレー 大根サラダ(かんきつドレッシング) 福神漬	豚肉 醤味噌 豆腐	油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 人参	さいやんげん 人参 青ねぎ	さいやんげん 人参 青ねぎ	米 上白糖 里芋	米 米 米 ドレッシング カレールウ
11 月	パン	鯖のごま味噌煮 いんげんのごま和え けんちん汁	豚肉 鶏肉	油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 人参	さいやんげん 人参 青ねぎ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 上白糖 里芋	米 米 米 ドレッシング カレールウ
12 火	パン	ドリックエスト パン	ハシバーベ シチュ フロッコリー・コーンサラダ(青じそドレッシング)	いかの竜田揚げ 五目金平 豆腐の味噌汁	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
13 水	パン	ポークピーンズ ポーラスローラードレッシング フレーンオムレツ	豚肉 卵 ひよこ豆	豚肉 卵 ひよこ豆	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
14 木	パン	ポークピーンズ 高野豆腐の煮物 ゆでどうもろこし	豚肉 卵 高野豆腐 鶏肉	豚肉 卵 高野豆腐 鶏肉	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
15 金	パン	中華どんぶり 揚げギョウザ 2ヶ ゆでどうもろこし	千草焼 お浸し 高野豆腐の煮物 柿	いか 平天 えび	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
18 月	パン	ドリックエスト 食育の日 ロシア料理	ピロシキ 三色ソテー ポルシチ(サーフィンヌームつき)	唐揚げ 2ヶ ポテトサラダ(マヨネーズ) 味噌汁	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
19 火	水	ドリックエスト ブルーベリー	ピロシキ 三色ソテー ポルシチ(サーフィンヌームつき)	唐揚げ 2ヶ ポテトサラダ(マヨネーズ) 味噌汁	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
20 木	金	ドリックエスト ブルーベリー	カレーラゾン れんこんサラダ (ごまクリーミードレッシング) ジャム	鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ かまぼこ 油揚げ	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
21 金	ごはん	ビビンバ トック	牛肉 鶏肉	牛乳 人参	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
22 金	ごはん	フーヨーハイ 五目スープ いんげんとコーンのソテー	卵 かば 豚肉	ベーコン ビーンズミックス	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
25 月	パン	ビーンズチヤウダードレッシング ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 白身魚フライ	鶏肉 味噌 豚肉 さんま さんま さつま芋 さつま芋	牛乳 人参	牛乳 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
26 火	水	ごはん	セルフひじきご飯 せんまの煮付 さつま芋 さつま芋	牛乳 人参 人参 人参	牛乳 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
27 木	金	揚げパン (シナモン シュガー)	肉団子スープ じゃがバタたらこ	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 人参 牛乳 人参	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ
29 金	☆	ごはん	はんぺんチーズフライ のつべい汁 ほうれん草と切干大根のごまあわ	牛乳 チーズ 豆腐 油揚げ	牛乳 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	玉ねぎ 人参 人参 人参	米油 米油 米油 ドレッシング カレールウ

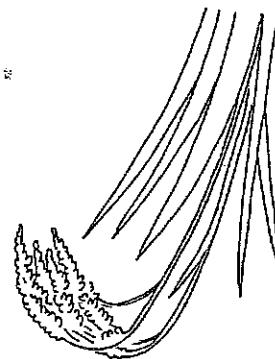
※都合により、献立を変更する場合があります。 ★牛乳は毎日1本づきます。しつかり飲みましょう！(カルシウム源)

【王中】☆：期末テストのため給食なし

【南中】■：職場体験のため2年生給食なし

【平均栄養】ビタミンA778kcal たんぱく質27.2g 脂質24.5g カルシウム330g 鉄2.9g ビタミンC 27mg 食物繊維 4.9g

ビタミンB1 0.74mg ビタミンB2 0.60mg ビタミンC 27mg 食物繊維 4.9g



米の収穫5月20日は「新米の日」です。この日は、新米の販売が最も盛んな日です。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。

新米の日



新米の日

「新米の日」は、毎年5月20日です。この日は、新米の販売が最も盛んな日です。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。

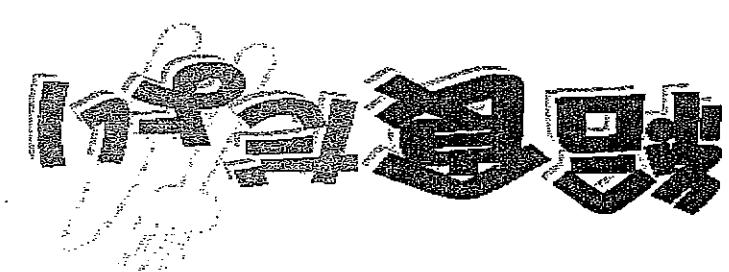
新米の日
5月20日

「新米の日」は、毎年5月20日です。この日は、新米の販売が最も盛んな日です。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。

新米の日

「新米の日」は、毎年5月20日です。この日は、新米の販売が最も盛んな日です。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。

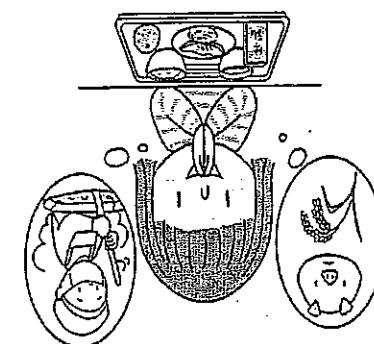
2013年5月20日



王寺町立中学校共同問題研究会

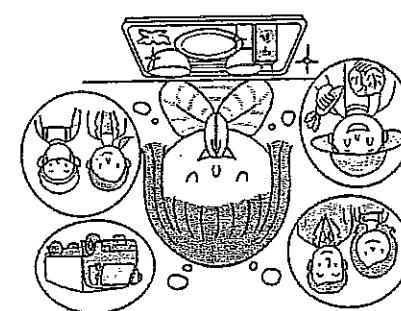
食事の考え方
意味を知る

・ 1月20日

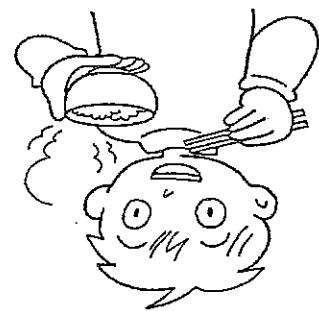


「新米の日」は、毎年5月20日です。この日は、新米の販売が最も盛んな日です。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。

・ 5月20日



「新米の日」は、毎年5月20日です。この日は、新米の販売が最も盛んな日です。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。新米は、毎年毎年、品質が良くなり、味が良くなっています。



米の味、力も重要な力を持つ工具も一緒に力を発揮する。また、米の味、力も重要な力を持つ工具も一緒に力を発揮する。また、米の味、力も重要な力を持つ工具も一緒に力を発揮する。また、米の味、力も重要な力を持つ工具も一緒に力を発揮する。また、米の味、力も重要な力を持つ工具も一緒に力を発揮する。