

11月

給食だより

平成26年 11月
東塩田小学校

もくひょう かんしゃして たべよう



月	火	水	木	金
都合により献立が変更になることがあります。 いただきます ごちそうさま	ソフトめん マーボーソース ちゅうかはるまき ナムル 694kcal 28.7g 338mg	いりこなめし おでん ピーナツあえ くだもの 600kcal 22.6g 381mg	しょくパン あきのシチュー だいこんとツナの サラダ くだもの 682kcal 22.0g 354mg	げんりょうごはん さけのフライ タルタルソースかけ とんじる あさづけ カロリー 654kcal たんぱく質 28.3 カルシウム 331mg
10 げんりょうごはん さんまのかんろに のっぺいじる いそびたし くだもの 658kcal 27.0g 300mg	11 ちゅうかめん しおバター ラーメンスープ だいずとさつまいものあげに りんごとコーンのサラダ 670kcal 23.5g 313mg	12 むぎごはん げんきのでるレバー からみワタンスープ ごまみそあえ 674kcal 28.5g 299mg	13 こめこパン ポテトのチーズ焼き うずらたまごのスープ わかめサラダ 654kcal 21.5g 324mg	14 むぎごはん あげどうふの にくみそかけ さつまじる だいこんサラダ 668kcal 27.1g 430mg
17 てまきずし ミルメーク のり・ツナそぼろ たまご焼き・きゅうり キャベツとあぶらあげの みそしる しゅうかくいわい こんだて	18 ソフトめん キムチじる てづくりアップルケーキ かぼちゃの アーモンドサラダ 705kcal 23.7g 320mg	19 むぎごはん さばのカレーこやき かきたまじる じゃがいもの しゃきしゃきサラダ 595kcal 29.0g 320mg	20 ミニコッペパン スパゲッティナポリタン はくさいとコーンの スープ くだもの 654kcal 21.5g 324mg	21 ごはん あつあげの ようふうマーボ とりごぼろじる えのきとわかめのあえもの 601kcal 23.9g 412mg
23日はきんろうかんしゃの日 	25 ソフトめん かやくうどんじる みどりだいこんの かきあげ もやしのカレーサラダ じもとさんの こんだて	26 むぎごはん スタミナやき とうふともずくのみそしる しそのみあえ 601kcal 29.6g 421mg	27 ミニコッペパン ひみつのコロック ABCスープ かいそうサラダ レモンソーダゼリー 3ねんせい きぼうこんだて	28 はつがげんまいごはん チキンカレー こぎつねサラダ ミニトマト 683kcal 21.6g 331mg
 ぎゅうにゅうが、まいにち 200ccずつです。みんな のからだところが大きく たくましくなるのに大切な えいようがたくさんはいっ ています。	今月の旬 ・ごぼう ・ねぎ ・りんご ・しゅんぎく ・はくさい・みかん ・いわし ・さば ・ブロッコリー 		11月8日は いい歯の日 しっかりとんで食べようね!	「学校給食で使用する 食材の放射性物質 の測定結果」「産地」 を上田市ホームページに 掲載しています。 ご覧ください。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

