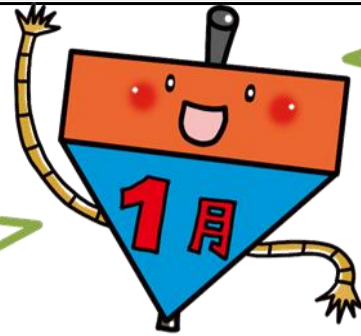


こんだてよていひょう

こんげつのもくひょう
バランスよくたべて
けんこうなからだをつくりましょう



たべものはえいようのはたらきごとに
3しよくにわかれます。
3しよくのしよくひんをバランスよく
たべることで、じょうぶでけんこうな
からだがつくれます。

荒川区立尾久宮前小学校

日	曜	牛乳	献立名	エネルギー (Kcal)	旬や行事食
10	水	○	☺かがみびらきこんだて こまつなきつねごはん いもにじる かがみびらきあんこもち	664	
11	木	○	ごはん さばのしおこうじやき こまつなのツナあえ すましじる	590	
12	金	○	☺こしょうがつかんだて あずきごはん たらのこうみやき おかかあえ かぶのみそじる	538	
15	月	○	きんぴらドッグ こめこのコーンポタージュ いちご	602	
16	火	○	じゃこいりわかめごはん ちぐさやき ひじきのいために なめこととうふのみそじる	611	
17	水	○	こんさいカレーライス ごまドレサラダ はるかオレンジ	686	
18	木	○	☺にほんのあじめぐり～あきたけん～ ごはん いぶりがっこ ししゃものからあげ こまつなのツナあえ いものこじる	592	
19	金	○	しせんでうふどん わかめスープ りんごゼリー	678	
22	月	○	えびピラフ イカのガーリックサラダ マカロニいりミネストローネ	587	
23	火	○	わふうこまつなスパゲッティ みそドレサラダ はちみつとフルーツレモンのケーキ	658	
24	水	○	ごはん ムロアジのメンチカツ しょうゆドレッシングサラダ かぶのスープ	677	
25	木	○	ねぎのやきとりどん じゃこいりおひたし だいこんのみそじる	586	
26	金	○	ごもくおこわ さけのゆずしおやき とりだんこじる ぽんかん	624	
27	土	○	チキンライス おまめとやさいのスープ ミルクゼリーピーチソース	538	
30	火	○	フレンチトースト ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃのシチュー	654	
31	水	○	ごはん みやまえふりかけ にくじゃが カリカリごぼうのサラダ	627	