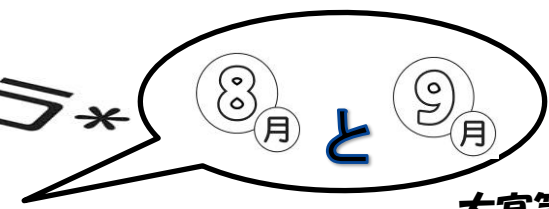
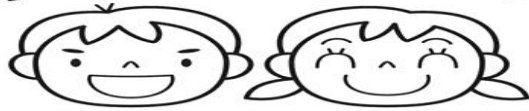


平成23年度



こんだてひょう



大宮第三小学校

日	主食	こんだて	血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
29日(月)	麦ごはん	夏野菜カレー(麦) ツナサラダ フルーツポンチ	ぶた肉 ツナ	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン きゅうり トマト キャベツ	ごはん じゃがいも
30日(火)		豚肉のキムチ炒め ハリハリ漬け 玉ねぎの中華スープ	ぶた肉 わかめ	はくさい にんじん だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも
31日(水)		さわらのフライ ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	さわら わかめ	かぼちゃ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん
1日(木)		ささみのレモンソース キャベツとみかんのサラダ ミネストローネ	とりささみ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト みかん	ごはん マカロニ
2日(金)		じゃこごはん 冷やしそうめん 豚肉と野菜の香味和え	ちりめんじゃこ 油あげ かまぼこ	にんじん キャベツ ねぎ	ごはん そうめん
5日(月)		ちくわの二色あげ 冷やしビーフン 中華スープ	ぶた肉 ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ きくらげ もやし ねぎ	ごはん ビーフン
6日(火)		ツバスの竜田揚げ じゃがいものサラダ 豆腐のみそ汁	ツバス とうふ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも
7日(水)		大豆ライス かぼちゃのマリネ うずら卵のスープ	大豆 ベーコン ハム とり肉	パセリ かぼちゃ	ごはん
8日(木)		マーボーなす 焼き豚ともやしのナムル ぶどう	焼き豚 豚ミンチ	にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし	ごはん
9日(金)		肉じゃが 納豆みそ かつおあえ	納豆 かつお ぶた肉	さやいんげん ほうれん草 たまねぎ 白菜 にんじん	ごはん じゃがいも
12日(月)		厚揚げのみそ炒め わかめスープ かぼちゃ団子	あつあげ ぶた肉 とうふ	かぼちゃ もやし キャベツ にんじん	ごはん
13日(火)		メキシカンライス 鶏肉と野菜のサラダ コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	たまねぎ もやし コーン にんじん きゃべつ しめじ ピーマン	ごはん
14日(水)		イカと野菜のマリネ いもづるの煮つけ にらたま汁	いか とうふ たまご あぶらあげ	水菜 いもづる たまねぎ にんじん ねぎ にら	ごはん
15日(木)		キスの青のりフライ 五色あえ 玉ねぎのみそ汁	キス とうふ	たまねぎ	ごはん じゃがいも
16日(金)		豆腐の中華風煮 ひじきサラダ ぶどうゼリー	ぶた肉 とうふ	たけのこ しいたけ にんじん きゃべつ	ごはん はるさめ
20日(火)		大根菜めし ちくわとさつまいもの天ぷら きゅうりのごとごと なすのみそ	ちくわ ちりめんじゃこ とうふ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ なす ねぎ	ごはん ごま さつまいも
21日(水)		さばのみそ煮 磯香あえ わかめのすまし汁	とり肉 とうふ とうふ	ほうれん草 きゃべつ にんじん えのき	ごはん
22日(木)		さつまいもと鶏肉のうま煮 かきたま汁 梨	とり肉	たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん たけのこ もやし 梨	ごはん さつまいも
26日(月)		ゆかりごはん(減量)ミルクゼリー イタリアンスパゲッティ 豚肉ときゅうりのマリネ	ベーコン ぶた肉 えび	きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんじん	ごはん スパゲッティ
27日(火)		炒り豆腐 なす田楽 もやしのごまあえ	とり肉 とうふ	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん ごま
祖父母参観：参観後、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に給食を食べます。					
28日(水)	減量	ポトフ 水菜とえのきのサラダ さつまいもケーキ	ぶた肉	水菜 たまねぎ えのき キャベツ	ごはん さつまいも
29日(木)		三色そばろごはん かぼちゃのサラダ ジュリエンスープ	とうふ たまご	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん きゅうり しいたけ パセリ もやし	ごはん ごま
まるごと京丹後食育の日					
30日(金)		新米ごはん キスの南蛮漬け 秋ナスのごまあえ 豚汁	ぶた肉 キス	なす にんじん ピーマン	ごはん ごま

「食中毒」まだまだ注意が必要です！

梅雨時から真夏、さらに秋にかけての時期(6月～9月)は高温多湿で、食中毒が最も発生しやすい条件が整っています。涼しくなってきたとはいえ、まだまだ油断はできません。

★食中毒予防の3原則★

- (1) 菌をつけない
- (2) 菌を増やさない
- (3) 菌をやっつける

予防の基本は「V」
なんといても
手洗い

