



平成23年度

11月

\*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
1日(火)		菊花ごはん ちくわの照り煮 二色なます わかめのすまし汁	とり肉 ちくわ わかめ たまご とうふ	だいこん にんじん えのき ほうれん草 葉ねぎ	ごはん ごま
2日(水)		さんまのピリ辛ソースかけ 即席漬け けんちん汁	さんま とうふ わかめ	キャベツ 水奈 にんじん だいこん 葉ねぎ	ごはん さといも
3日(木)	文化の日				
4日(金)		豆腐ナゲット ツナのお浸し 春雨スープ	ぶた肉 とりミンチ とうふ たまご ひじき	たまねぎ にんじん たらこ ねぎ ほうれん草 えのき きゃべつ はくさい	ごはん はるさめ
7日(月)		五目ごはん 高野の含め煮 白菜のおかか和え かき玉汁	とり肉 あぶらあげ たまご	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく グリーンピース ねぎ こまつな はくさい えのき	ごはん
8日(火)		鶏肉のネギソースかけ 中華和え きのこスープ	とり肉 ハム ぶた肉	ねぎ キャベツ にんじん もやし はくさい えのき ぶなしめじ	ごはん
9日(水)		栗ごはん 鯖の味噌煮 白菜のごま和え のっぺい汁	さば とり肉	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん くり
10日(木)		肉豆腐 ハムと春雨の酢の物 リンゴ	ぶた肉 とうふ わかめ ハム	はくさい にんじん ねぎ キャベツ にんじん りんご	ごはん はるさめ
11日(金)		海鮮お好み揚げ 大根のゆかり和え 豆腐のすまし汁	いか えび たまご とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん
13日(日)		カレーライス キャベツとみかんのフリッパ 福神漬け	ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ みずな みかん	ごはん じゃがいも
14日(月)	振替休業日				
15日(火)		イカのチリソース和え 和風サラダ みそのワタンスープ	ぶた肉 いか	しょうが にんにく はくさい ねぎ だいこん ブロッコリ にんじん もやし コーン	ごはん
16日(水)		すごもり卵 野菜豆 キャベツのみそ汁	ぶた肉 えび いか わかめ	もやし コーン ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり りんご	ごはん
17日(木)		キスのゆかり揚げ 昆布和え 白菜のそぼろ汁	きす たまご とりミンチ とうふ	キャベツ にんじん こまつな しょうが はくさい	ごはん
18日(金)		手作り肉団子のポトフ マカロニサラダ ふりかけ りんごゼリー	うしミンチ ぶたミンチ たまご ハム	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも マカロニ
21日(月)		栗ごはん 豚肉のマリネ スープスパゲッティ	ぶた肉 とり肉	みずな たまねぎ にんじん パセリ	ごはん スパゲッティ くり
22日(火)		豆腐とエビのうすくず煮 もやしのナムル キャラメルポテト	とうふ ぶた肉 エビ ハム	にんじん はくさい たけのこ しいたけ ねぎ もやし たらこ	ごはん さつまいも
23日(水)	勤労感謝の日				
24日(木)		鶏のカレー風味揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 たまご ハム わかめ	キャベツ 水奈 にんじん みかん たまねぎ しめじ コーン	ごはん じゃがいも マヨネーズ
25日(金)		ひじきごはん ブロッコリーとごぼうのサラダ 豚汁	とり肉 ぶた肉 あぶら揚げ とうふ	にんじん ごぼう もやし 糸こんにゃく グリーンピース ブロッコリー ねぎ だいこん	ごはん マヨネーズ さといも
28日(月)		豚肉と大根のうま煮 ほうれん草と卵の和え物 たたきごぼう	ぶた肉 さつま揚げ たまご	だいこん にんじん さやいんげん しょうが キャベツ にんじん ごぼう	ごはん
29日(火)		中華風炊き込みごはん ハンパンジー うずら卵のスープ みかん	やきぶた とり肉 うずらたまご	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし ねぎ みかん	ごはん さといも
30日(水)		鯖のマヨネーズ蒸し ひじききんぴら さつま芋のみそ汁	さわら わかめ さつま揚げ	しょうが たまねぎ ごぼう グリーンピース にんじん ねぎ	ごはん マヨネーズ

~人からうつらない  
人にうつさないことが大切~



「咳エチケット」を守りましょう

- 熱・咳、くしゃみなどの症状があるときはマスクを着用し、感染防止につとめる。
- 咳をしているときにマスクの着用を促す

