

12がつのこんだてひょう



ぎゅうにゅうは
まいにちです。

平成22年12月1日発行

益田市美都学校給食会

日	曜日	こんだて	あか	きい	みどり
			からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	ちょうしをとどのえるもの
1	水	パン スパゲティナポリタン まめきゃべスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン スパゲティ さとう あぶら オリーブオイル	エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ コーン
2	木	わかめごはん サーモンフライ わふうスープ すのもの	ぎゅうにゅう ワカメ さけ とうふ かまぼこ	こめ パンこ ごま あぶら さとう	しめじ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
3	金	むぎごはん エリンギとパプリカのいためもの かきたまじる ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら	エリンギ たまねぎ ピーマン パプリカ ねぎ ほうれんそう キャベツ
6	月	セルフホットドッグ やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	パン あぶら シロップ	キャベツ えのき ほうれんそう にんじん みかん パイナップル パナナ りんご
7	火	むぎごはん なめこじる アジのしおやき みかん キャベツのうめだれあえ	ぎゅうにゅう アジ とうふ ワカメ みそ かつおぶし	こめ おおむぎ	なめこ ねぎ にんじん キャベツ みかん
8	水	パン にこみうどん あつやきたまご しおっぺあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あぶらあげ こんぶ	パン うどん あぶら	にんじん ねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり
9	木	むぎごはん すどり はくさいのカツオあえ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ ヤングコーン はくさい ほししいたけ パナナ
10	金	むぎごはん にくじゃが かきたまじる ごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あぶらあげ ワカメ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ゴマ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん ねぎ ほうれんそう キャベツ
13	月	あげパン にくだんごスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく たまご	パン あぶら さとう かたくりこ パンこ ゴマ はるさめ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんじん きゅうり キャベツ
14	火	むぎごはん ロイヤルカツ ぐだくさんみそじる ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ パンこ あぶら	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ
15	水	パン ウィンナー クリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ほたて エビ ウィンナー	パン じゃがいも バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン
16	木	むぎごはん おひたし いわしのかばやき ぐだくさんしょうがじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ すりみだんご	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ゴマ さとう	こんにやく にんじん たけのこ きぬさや ほうれんそう キャベツ
17	金	むぎごはん すのもの トリとダイコンのてりに ワカメスープ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう	こんにやく にんじん たけのこ ごぼう キヌサヤ しょうが ほうれんそう キャベツ
20	月	バイキングきゅうしょく			
21	火	むぎごはん みそじる さごしのしおやき ごまあえ パナナ	ぎゅうにゅう さごし みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう ゴマ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ えのき ほうれんそう キャベツ パナナ
22	水	カレーライス ジャンボシューマイ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かいそう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ たいこん
24	金	むぎごはん ツナサラダ かぼちゃサンドフライ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ツナ	こめ おおむぎ パンこ あぶら はるさめ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ

3日...カミカミこんだて 益田のエリンギやパプリカをつかった、いためものです。
コリコリしたエリンギ、かむとジュワッとあまみのひろがるパプリカ。
しっかりかんで、あじわってくださいね。

7日...お魚をじょうずに食べよう 少し小さめのアジを、丸ごと出します。おはしを上手につかっ
て、きれいに食べましょう。

20日...バイキングきゅうしょく さて、今月でとうとう2010年もおしまいです。
今年もよくがんばって、楽しくすごせましたか？
今年のよいしめくりになる、みんながたのしいステキなバイキングにしましょう。