

11月 網野学校給食予定こんだて表

平成29年10月31日
京丹後市立橋小学校
網野学校給食センター

給食センターのひみつをさぐれ! その⑥		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
<p>野菜裁断機の巻</p> <p>毎日とてもたくさんの野菜を使う給食センター。野菜は包丁で切ったりもしますが、野菜裁断機という機械の力も借ります。切る幅も変えることができ、たくさんの野菜をあっという間に切ってくれます。</p> <p>ここから野菜を入れます</p>  <p>切れた野菜が出てきます。</p>		<p>エネルギー 681kcal</p> <p>たんぱく質 29.0g</p> <p>主食 菊花ごはん</p> <p>主菜 大豆の華のおひたし</p> <p>副菜 金時豆の甘煮</p> <p>副菜 豚汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 706kcal</p> <p>たんぱく質 28.2g</p> <p>主食 白ごはん</p> <p>主菜 キスの青のりフライ</p> <p>副菜 小松菜のごま和え</p> <p>副菜 しめじのすまし汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>文化の白</p> 			
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
<p>エネルギー 785kcal</p> <p>たんぱく質 23.5g</p> <p>主食 カレーライス(粟ごはん)</p> <p>主菜 福神漬け</p> <p>副菜 ブロッコリーとかにかまのサラダ</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 863kcal</p> <p>たんぱく質 28.8g</p> <p>主食 白ごはん</p> <p>主菜 鶏肉のケチャップ和え</p> <p>副菜 スイートサラダ</p> <p>副菜 きこのスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 761kcal</p> <p>たんぱく質 27.6g</p> <p>主食 麦ごはん</p> <p>主菜 高野豆腐の含め煮</p> <p>副菜 ひじき入りきんぴら</p> <p>副菜 白菜の吉野煮</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 751kcal</p> <p>たんぱく質 32.2g</p> <p>主食 白ごはん</p> <p>主菜 焼きサバのみぞれかけ</p> <p>副菜 信田和え</p> <p>副菜 豆腐のすまし汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 633kcal</p> <p>たんぱく質 25.1g</p> <p>主食 中華風炊き込みごはん</p> <p>主菜 イカ入り中華サラダ</p> <p>副菜 にらたまスープ</p> <p>デザート みかん</p> <p>牛乳 牛乳</p>	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
<p>エネルギー 723kcal</p> <p>たんぱく質 27.1g</p> <p>主食 白ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 豚肉とごぼうのかみかみつくね</p> <p>副菜 白菜の昆布和え</p> <p>副菜 かぶのみそ汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 785kcal</p> <p>たんぱく質 25.0g</p> <p>主食 白ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 豚肉と大豆の旨煮</p> <p>副菜 おかか和え</p> <p>デザート みそ蒸しパン</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 805kcal</p> <p>たんぱく質 29.9g</p> <p>主食 白ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 マーボー豆腐</p> <p>副菜 ひじきとささみのサラダ</p> <p>デザート りんごゼリー</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 740kcal</p> <p>たんぱく質 31.9g</p> <p>主食 白ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 サワラのホイル蒸し</p> <p>副菜 白菜のごま和え</p> <p>副菜 けんちん煮</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 843kcal</p> <p>たんぱく質 29.8g</p> <p>主食 白ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 鶏肉のねぎソースかけ</p> <p>副菜 水菜と油揚げの煮浸し</p> <p>副菜 さつま芋のみそ汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
<p>エネルギー 727kcal</p> <p>たんぱく質 26.7g</p> <p>主食 白ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 マーマレードチキン</p> <p>副菜 ポテトのさっぱりサラダ</p> <p>副菜 大根のスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 747kcal</p> <p>たんぱく質 27.5g</p> <p>主食 白ごはん</p> <p>主菜 サバの韓国風煮</p> <p>副菜 切干大根のごま酢和え</p> <p>副菜 ジャガ芋のみそ汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 772kcal</p> <p>たんぱく質 25.1g</p> <p>主食 中華どんぶり</p> <p>主菜 春雨サラダ</p> <p>デザート 大学芋</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>勤労感謝の白</p> 		<p>エネルギー 639kcal</p> <p>たんぱく質 26.5g</p> <p>主食 五目ごはん</p> <p>主菜 イカとねぎのめた</p> <p>副菜 のっぺい汁</p> <p>デザート みかん</p> <p>牛乳 牛乳</p>	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		<p>大根・キャベツ・白菜・にんじん・里芋・・・</p> <p>冬野菜がおいしい季節です。夏野菜はトマト・ナスのように実の野菜が多いのに対して、冬野菜は葉や根を食べるものが多いです。寒さにじっと耐えて葉や根に栄養を蓄えた野菜のエネルギーをしっかりといただきましょう。</p>	
<p>エネルギー 744kcal</p> <p>たんぱく質 26.0g</p> <p>主食 白ごはん</p> <p>主菜 シーフードたこ焼き</p> <p>副菜 ごま和え</p> <p>副菜 大根のみそ汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 688kcal</p> <p>たんぱく質 28.5g</p> <p>主食 白ごはん</p> <p>主菜 白身魚のコーンマヨネーズ焼き</p> <p>副菜 ササミと小松菜のレモン和え</p> <p>副菜 ジュリエンヌスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 778kcal</p> <p>たんぱく質 25.9g</p> <p>主食 大豆ライス</p> <p>主菜 大根の和風サラダ</p> <p>副菜 さつまいものポターージュ</p> <p>デザート りんご</p> <p>牛乳 牛乳</p>		<p>エネルギー 723kcal</p> <p>たんぱく質 27.0g</p> <p>主食 白ごはん</p> <p>主菜 卵のカレーカツ</p> <p>副菜 白菜とみかんのサラダ</p> <p>副菜 ジャガ芋のスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p>			