

八幡市立八幡小学

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 野菜は天候等により変更になる場合があります。

11月16日(水)	小544kcal 中670kcal	11月17日(木)	小652kcal 中810kcal	11月18日(金)	小644kcal 中753kcal	11月21日(月)	小545kcal 中670kcal	11月22日(火)	小509kcal 中625kcal
ごはん 牛乳 肉じゃが 海藻サラダ		衣笠どんぶり 牛乳 お講汁		バターパン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ABCスープ		ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしのナムル		ジャンバラヤ 牛乳 オニオンスープ きやべつツナのソテー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	バターパン	1 こ	米	80 g	米	70 g
牛乳	1 本	油揚げ	15 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏肉	10 g
豚肉	20 g	卵	40 g	豚肉	40 g	とうふ	30 g	ポークウインナー	5 g
じゃがいも	80 g	たまねぎ	30 g	ジンジャーパウダー	0.5 g	はくさい	35 g	たまねぎ	5 g
たまねぎ	50 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ガーリックパウダー	0.5 g	キムチ	18 g	ピーマン	5 g
にんじん	20 g	さとう	2 g	塩	0.1 g	にんじん	15 g	ガーリックパウダー	0.03 g
三度豆	5 g	濃口しょうゆ	5 g	こしょう	0.03 g	にら	7 g	塩	0.5 g
糸こんにゃく	20 g	みりん	0.5 g	サラダ油	1 g	豚肉	30 g	こしょう	0.02 g
さとう	3 g	塩	0.2 g	たまねぎ	60 g	八幡のみそ	10 g	トマトケチャップ	4 g
濃口しょうゆ	6 g	けずりぶし	1 g	ピーマン	5 g	酒	1 g	トマトジュース	7 g
みりん	1 g	水	80 g	しめじ	5 g	けずりぶし	2 g	チキンスープ	10 g
けずりぶし	1 g	片栗粉	0.5 g	トマトケチャップ	5 g	ごま油	0.3 g	タイム	0.01 g
水	30 g	牛乳	1 本	ウスターソース	1 g	水	80 g	ローリエ	0.01 g
海藻ミックス	0.8 g	大根	30 g	さとう	1 g	ちくわ	10 g	チリパウダー	0.01 g
キャベツ	30 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	1 g	太もやし	30 g	牛乳	1 本
サラダ油	1 g	さといも	20 g	ベーコン	10 g	小松菜	20 g	ベーコン	5 g
酢	1 g	油揚げ	5 g	にんじん	10 g	ごま油	0.3 g	にんじん	10 g
濃口しょうゆ	1 g	とうふ	30 g	たまねぎ	30 g	酢	2 g	たまねぎ	50 g
塩	0.1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ABCマカロニ	5 g	さとう	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
こしょう	0.02 g	八幡のみそ	9 g	塩	0.3 g	濃口しょうゆ	3 g	塩	0.5 g
		八幡の白みそ	3 g	こしょう	0.03 g			こしょう	0.02 g
		けずりぶし	3 g	薄口しょうゆ	2 g			薄口しょうゆ	2 g
		水	100 g	チキンスープ	6 g			けずりぶし	3 g
				水	100 g			水	100 g
				パセリ(乾)	0.03 g			ツナオリーブ漬け	10 g
								キャベツ	30 g
								にんじん	10 g
								サラダ油	1 g
								塩	0.5 g
								こしょう	0.02 g
								濃口しょうゆ	0.5 g



11月24日(木)	小528kcal 中648kcal	11月25日(金)	小601kcal 中698kcal	11月28日(月)	小563kcal 中695kcal	11月29日(火)	小625kcal 中765kcal	11月30日(水)	小584kcal 中721kcal
ねぶかめし 牛乳 大根と豚肉の味噌煮 豆腐のすまし汁		コッペパン 牛乳 白身魚のエスカベージュ いんげん豆のスープ		ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース わかめスープ		ごはん 牛乳 鯖のしょうが煮 豚汁		わかめご飯 牛乳 千草焼き 沢煮わん	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	75 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g
油揚げ	5 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	たきこみわかめ	2 g
青ねぎ	10 g	ホキ	50 g	厚揚げ	60 g	生鯖	50g	牛乳	1 本
薄口しょうゆ	3 g	塩	0.1 g	たまねぎ	30 g	小学校	1 切	鶏ミンチ	12 g
濃口しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g	白ねぎ	5 g	中学校	1 切	さとう	0.5 g
酒	1 g	片栗粉	8 g	土しやうが	1 g	さとう	6 g	薄口しょうゆ	0.8 g
みりん	1 g	揚げ油	3 g	水	10 g	酒	1 g	液卵	40 g
けずりぶし	2 g	たまねぎ	20 g	トマトケチャップ	8 g	土しやうが	1 g	けずりぶし	0.1 g
牛乳	1 本	にんじん	10 g	さとう	1.8 g	みりん	2 g	水	10 g
大根	75 g	パセリ	1 g	酒	1.5 g	濃口しょうゆ	6 g	さとう	2 g
豚肉	20 g	塩	0.3 g	片栗粉	0.6 g	水	10 g	塩	0.5 g
にんじん	10 g	こしょう	0.02 g	チキンスープ	3 g	豚肉	10 g	にんじん	5 g
さつま揚げ	6 g	酢	3 g	トウバンジャン	0.5 g	にんじん	10 g	たまねぎ	8 g
赤みそ	5 g	サラダ油	1 g	塩	0.3 g	ごぼう	10 g	干しいたけ	0.4 g
酒	0.5 g	上白糖	0.5 g	こしょう	0.02 g	大根	15 g	青ねぎ(八幡産)	4 g
さとう	2 g	白いんげん豆	20 g	サラダ油	1 g	板こんにゃく	10 g	薄口しょうゆ	0.4 g
三度豆	3 g	ベーコン	5 g	ごま油	0.5 g	さつまいも	20 g	サラダ油	1 g
けずりぶし	0.5 g	たまねぎ	40 g	カットわかめ	0.4 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	マフィンカップ	1 こ
水	30 g	おろしにんにく	0.1 g	たまねぎ	25 g	八幡のみそ	9 g	豚肉	5 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	八幡の白みそ	3 g	油揚げ	5 g
たまねぎ	20 g	セロリ	3 g	たけのこ(水煮)	10 g	けずりぶし	2 g	大根	20 g
とうふ	20 g	トマト缶詰	20 g	青ねぎ	5 g	水	100 g	にんじん	10 g
青ねぎ	5 g	塩	0.5 g	塩	0.5 g			青ねぎ(八幡産)	10 g
塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g			ごぼう	10 g
薄口しょうゆ	4 g	チキンスープ	6 g	薄口しょうゆ	3 g			さといも	20 g
けずりぶし	2 g	水	80 g	けずりぶし	3 g			けずりぶし	3 g
だしこんぶ	0.5 g			水	100 g			塩	0.5 g
水	100 g							薄口しょうゆ	2 g
								みりん	0.5 g

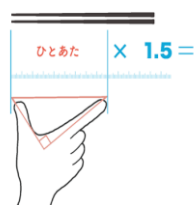
11月24日は「1(い)1(い)24(にほんしょく)」 で和食の日です!

和食の日は日本の伝統的な和食文化を次の世代へ伝えていく大切さについて考える日として制定されました。ご家庭でも、だしのうまみをいかした和食の献立を取り入れて、健康な食生活をめざしてみませんか。



今月のピクトグラム

ちょうどいいおはしの見つけ方



ちょうどいいおはしのながさ

親指と人差し指を90度に広げ、2本の指の先端を結んだ長さを「一咫(ひとあた)」といいます。この長さの1.5倍(一咫半)が使いやすいおはしの長さの目安です。ぴったりサイズがなくても誤差2cmは、はしづかいに問題はないといわれています。