

れいわ2ねん 11がつよていこんだてひょう おおさわしょうがっこう		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	エネルギー Kcal たんぱく し ぼう じょう
きゅうしょくもくひょう 「かんしゃしてたべよう」		あか	みどり	きいろ	
ようび	こんだて	たんぱくしつむきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつししつ	
2 (月)	ぎゅうにゅう くろロール アンサンブルエッグ ツナとだいずのサラダ だいこんのポトフ	ぎゅうにゅう		パン	655
		たまごベーコンチーズぎゅうにゅう	たまねぎ	あぶらさとうじゃがいもでんぶん	26.5
		ツナだいず	にんじんきゅうりとうもろこし グリーンピース	ノンエッグマヨネーズドレッシング	29.0
		とりにくウインナー	にんじんだいこんキャベツブロッコリー	じゃがいも	
3 (火)	ぶんかのひ				
4 (水)	ぎゅうにゅう ミルクパン スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ チョコレートパテ みかんパバロア	ぎゅうにゅう		パン	662
		ベーコンウインナーチーズ	にんじんだまねぎピーマンパセリ トマトマッシュルーム	あぶらスパゲティ	22.1
		チーズ	きゅうりブロッコリーとうもろこし	ドレッシング	20.6
				チョコレートパテ パバロア	
5 (木)	ぎゅうにゅう ごはん いわししょうがに キャベツのしおこんぶあえ キムチいりとんじる	ぎゅうにゅう		ごはん	608
		いわし	しょうが	さとう	25.3
		こんぶ	にんじんキャベツきゅうり	こまこまあぶら	17.7
		ぶたにくとうふけんさんみそ	にんじんだいこんごぼうはくさい こんにゃくねぎ	あぶらじゃがいも	
6 (金)	~かみかみこんだて~ ぎゅうにゅう セルフかきあげどん ・ごはん ・やさいかきあげ きりぼしだいこんのナムル かきたまじる	ぎゅうにゅう			656
				ごはん	17.4
			にんじんだまねぎごぼうしゆんぎく	あぶらこむぎこ	23.7
		わかめたまご	にんじんこまつなきりぼしだいこん	ドレッシング	
9 (月)	ぎゅうにゅう はちみつパン *にりとぶたにくのみちゅうかうやきそば(にり) れんこんサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう		パン	632
		ぶたにく	にんじんキャベツもやしキャ	あぶらこまあぶらやきそばめん	21.2
			にんじんきゅうりれんこん とうもろこし	さとうこまこまあぶらドレッシング	21.8
				ゼリー	
10 (火)	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース こうやどうふのスープ しゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう		ごはん	618
		ぶたにく	にんじんたけのこピーマンしょうが しいたけ	あぶらさとうでんぶん	27.9
		とりにくこうやどうふたまご	にんじんもやしこまつな	ラーゆでんぶん	19.9
		ぶたにくとりにく	たまねぎしょうがにんにく	さとうこむぎこでんぶん	
11 (水)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん ごもくあつやきたまご キャベツのピリッとづけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう		ごはんさつまいもこま	623
		とりにくたまごもすく	にんじんだけのこしいたけ	あぶらさとうでんぶん	22.8
			にんじんキャベツきゅうり	こま	19.3
		とりにくとうふあぶらあげけんさんみそ	にんじんだいこんごぼうこんにゃく ねぎ	あぶらこまあぶらさといも	
12 (木)	ぎゅうにゅう ごはん さばカレーしょうゆやき こまあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう		ごはん	638
		さば	たまねぎ		30.0
			にんじんキャベツほうれんそう	さとうこま	19.6
		とりにくさつまあげちくわ	にんじんごぼうたけのここんにゃく しいたけだいこんきぬさや	あぶらさとう	
13 (金)	4ねん1くみ リクエストメニュー ぎゅうにゅう ごはん からあげ かいそうサラダ クリームシチュー ガリガリくん	ぎゅうにゅう		ごはん	735
		とりにく	しょうが	あぶらでんぶん	24.4
		わかめ	きゅうりキャベツとうもろこし	ドレッシング	24.0
		とりにくぎゅうにゅう	にんじんだまねぎブロッコリー マッシュルーム	バターじゃがいも	
16 (月)	ぎゅうにゅう こめこパン やさいコロッケ かんぴょうサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう		こめこパン	709
			にんじんだまねぎとうもろこし グリーンピース	あぶらじゃがいもこむぎこパンこ	25.6
		ハム	にんじんきゅうりかんぴょうとうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	31.0
		ベーコンたまご	にんじんだまねぎキャベツパセリ	あぶら	

17 (火)	じばさんぶつかつようこんだて～だいこん～ ぎゅうにゅう むぎごはん けんさんわぎゅうカレー だいこんとハムのマリネ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり だいこん	むぎ ごはん あぶら じゃがいも カレール ドレッシング ゼリー	740 26.6 25.8
18 (水)	ぎゅうにゅう けんさんコッペパン ハンバーグトマトソースに ほうれんそうとコーンのソテー *ワンダンスーズ(にろ) けんさんとちおとめジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ぶたにく なんと	たまねぎ トマト しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ しいたけ もやし くら しょうが	パン さとう でんぶん バター さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ジャム	616 25.6 22.6
19 (木)	ぎゅうにゅう ごはん しょうがふうみのにくじゃが けんさんなっとう いそかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のり	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき しょうが えだまめ こまつな もやし	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん さとう	656 25.6 17.4
20 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ミナミカマスさいきょうやき ぶたにくとだいこんのにこみ ツナあえ	ぎゅうにゅう カマス みそ ぶたにく ツナ	だいこん こんにゃく しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれんそう	ごはん さとう さとう	632 33.3 20.0
23 (月)	きんろうかんしゃのひ 				
24 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ヤシオマスフライ きりこんぶのにつけ さわにわん	ぎゅうにゅう ヤシオマス こんぶ だいず さつまあげ ぶたにく かつおぶし	にんじん にんじん ごぼう だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	ごはん あぶら パンこ あぶら さとう	633 28.7 19.0
25 (水)	～ごはんのひ～ ぎゅうにゅう そばろどん いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご もずく とうふ けんさんみそ	えだまめ しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ ねぎ くら しょうが にんにく	あぶら さとう あぶら さといも	657 29.9 22.0 えんぶん 1.9グラム
26 (木)	ぎゅうにゅう ごはん *マーボードウフ(にろ) ちゅうかくらげあえ ねぎまんじゅう(1こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くらげ ぶたにく	にんじん ねぎ くら しょうが にんにく しいたけ にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ くら しょうが にんにく	ごはん あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング さとう ごまあぶら こむぎこ	604 24.2 20.8
27 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん バター じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	684 21.1 21.3
30 (月)	ぎゅうにゅう いちごパン メンチカツ ほうれんそうのサラダ やさいのカレースープに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ とりにく	いちご たまねぎ きゅうり ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ アスパラガス	パン あぶら さとう でんぶん パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	640 23.3 24.6

- ◆ おおさわしょうがっこう ちゅうがくねん ひとりいっかいあたりのがっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん
エネルギー625kcal・たんぱくしつ20.3g～31.3g・ししつ13.9g～20.8g
こんげつのへいきん：エネルギー653kcal・たんぱくしつ25.3g・ししつ22.1g
- ◆ つごうにより こんだてをへんこうすることがあります。
- ◆ こんげつのにっこうしのじばさんぶつは、だいこんのほかになぎもしようしています。
- ※ *しるしのこんだては、おおさわちくのやさし(にろ)をしようしています。

【 がっこうきゅうしょくへの
けんさんひんのていきょうについて 】

けんでは、しんがたコロナウイルスかんせんしょうのえいきょうをうけた、のうちくさんぶつのしょうひかくたいをはかるために、「コロナにまけるな!!とちぎのちさんちしょうけんきアップらんど」をおこなっています。こんかいそのとりくみとして、がっこうきゅうしょくに「けんさんわぎゅう」や「けんさんアユ・ヤシオマス」をていきょうしていただけることになりました。

また、けんぎゅうにゅうふきゅうきょうかいからは、「けんさんヨーグルト」をいただけることになりました。これをきかいにみなさんも、けんでとれるおいしいたべものをあじわってみてはいかがですか？

- 「けんさんわぎゅう」
◆11月17日：けんさんわぎゅうカレー
◆12月：けんさんわぎゅうのぎゅうどん
◆1月：けんさんわぎゅうのハッシュドビーフ
- 「けんさんアユ・ヤシオマス」
◆11月24日：ヤシオマスフライ
◆12月：あゆのかんろに
◆1月：ヤシオマスのたまりじょうゆやき
- 「けんさんヨーグルト」
◆11月27日：けんさんヨーグルト

◆ しょくじのあいさつ
していますか？ ◆

たべものをたべるといことは、どうぶつやしょくぶつの「いのち」をいただくことにつながります。そのたべものをいただくことや、りょうりをしてくれたひとにかんしゃのきもちをこめて「いただきます」

「ごちそうさま」のあいさつをわすれないようにしましゅう。

