

## よく味わって食べよう

### ◇忠岡町統一献立◇


21日(木) じゃこわかめごはん  
忠岡漁港で水あげ、加工されたちりめんじゃこを使った『じゃこわかめごはん』は、忠岡町のこども園や中学校にも登場します。地元でとれた食材をよく味わって、感謝していただきましょう。



## 11月24日は和食の日



### < 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

1日(金)	
ごはん のりつくだに	ぎゅうにゅう
はるまき	きのこじる
▲はるまき (たまごぬぎ)	▲とうふ ▲とりにく ■にんじん ■ささがきごぼう ▲のりつくだに ■あおねぎ ■えのきだけ ■しめじ
	
エネルギー 583kcal	たんぱく質 17.7g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ふりかえきゅうじつ	うんどうかいだいきゅう	テーブルロール キムチ スープうどん	ごはん ぎゅうにゅう きんぴらごぼう さわにわん	ごはん いわしの さんべいに
	★今月のカムカムメニュー 7日(木) きんぴらごぼう さわにわん 	●れいとううどん ▲ぶたにく ■たまねぎ ■キムチ ■にんじん ■はくさい ■もやし ●ごまあぶら やきにくのタレ	■プロッコリー ■たまねぎ ▲ベーコン ■ささがきごぼう ▲ぎゅうにく ▲ひらてん ■にんじん ■ピーマン ■こんにゃく	▲いわしの さんべいに (たまごぬぎ) ●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲とりにく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ
エネルギー 621kcal	たんぱく質 21.9g	エネルギー 578kcal	たんぱく質 22.5g	エネルギー 587kcal
11日(月) ☆	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金) ☆
ホットドッグ ビーフンスープ	ごはん ぶたにくと だいこんのもの	テーブルロール ちゅうかさそば	ごはん さばのしおやき	ごはん にくだんこの ケチャップあえ
ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう かきたまじる	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたじる	ぎゅうにゅう ちゅうかスープ
▲フランクフルト (たまごぬぎ) ■キャバツ ■トマトケチャップ ▲かたぬきチーズ	●ピーフン ▲ぶたにく ■にんじん ■たけのこ ■たまねぎ ■ほししいたけ ■あおねぎ	●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■もやし ■にんじん ■あおねぎ ■ほししいたけ	▲さば しお ■つぼつけ	▲にくだんこ (たまごぬぎ) ■たけのこ ■たまねぎ ■にんじん ■ピーマン ■トマトケチャップ
エネルギー 663kcal	たんぱく質 26.6g	エネルギー 531kcal	たんぱく質 18.3g	エネルギー 570kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
フィッシュ バーガー やさいスープ	ごはん とりにくのてりに	テーブルロール ごもくうどん	じゃこ わかめごはん キャバツの ひらつくね	ごはん ぶたキムチ
のむヨーグルト	ぎゅうにゅう かすじる	ぎゅうにゅう プロッコリーの サラダ	ぎゅうにゅう すましじる	ぎゅうにゅう トックスープ
▲しろみざかなのフライ (たまごぬぎ) タルタルソース ■キャバツ ▲のむヨーグルト	▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが	●れいとううどん ▲とりにく ▲かまぼこ ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ ■たまねぎ ▲あぶらあげ	●アルファーカーマイ ●アルファーカーモチ ▲わかめ ▲ちりめんじゃこ (たまたごきょうご) ■にんじん ▲キャバツのひらつくね (たまごぬぎ)	▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ
エネルギー 553kcal	たんぱく質 19.7g	エネルギー 540kcal	たんぱく質 21.4g	エネルギー 665kcal
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木) ☆	29日(金)
ココアしよくパン チキンカツ	スタミナどん はるさめスープ	ミニパン しおやきそば	カレーライス だいこんサラダ	しそごはん こうやどうふの ちゅうかに
ぎゅうにゅう さつまいもの チャウダー	ぎゅうにゅう ミニゼリー	ぎゅうにゅう ちやんとニラの ソテー	ぎゅうにゅう ぶくじんづけ	ぎゅうにゅう わかめのみそしる
▲チキンカツ (たまごぬぎ)	▲ぶたにく ■ニンニク ■つちしょうが ■キャバツ ■たまねぎ ■にんじん ■ニラ ▲あかみそ ●かたくりこ	●やきそばめん ▲ぶたにく ■キャバツ ■たまねぎ ■にんじん ■もやし ■ニラ	●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぎゅうにく カレールー ■フルンビュール	■ゆかり ▲こうやどうふ ▲ぶたにく ■にんじん ■はくさい ■たまねぎ ■こまつな・つちしょうが ●かたくりこ
エネルギー 608kcal	たんぱく質 24.2g	エネルギー 587kcal	たんぱく質 21.4g	エネルギー 580kcal

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。  
☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。

