

# SCHOOL LUNCH WARABI

11月

和良比小の給食をご紹介します！

11月1日（金）



ハヤシライス  
（ごはん）  
牛乳  
もやしとコーンのツナマヨ和え  
ヨーグルト

11月5日（火）



醤油ラーメン  
（中華麺）  
牛乳  
春巻  
手作りチョコババロア

11月6日（水）



ごはん  
牛乳  
さばの味噌煮  
塩麹磯和え  
けんちん汁  
りんご

11月7日（木）★四街道市内

統一メニュー★



ごはん  
牛乳  
チキンチキンごぼう  
どさんこ汁  
ヨーグルト

11月8日（金）☆いい歯メニュー☆



コッペパン  
いちごジャム  
牛乳  
コーンクリーム  
シチュー  
ほうれんそうと  
ツナのサラダ

11月11日（月）



セルフおにぎり  
（わかめごはん）  
牛乳  
庄内風芋煮  
すいとん汁



11月12日（火）



手作りメロンパン  
牛乳  
トマトラビオリ  
スープ  
ひじきの  
カラフル和え

11月13日（水）



ごはん  
牛乳  
麻婆豆腐  
焼き餃子  
ナムル

11月8日は『いい歯の日』

11(いい)月 8(は)日の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養が体にしっかり吸収されません。歯の健康を守るためには、虫歯にならないことが大切です。

虫歯予防の大原則として、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。また、おやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

11月14日(木)



煮ぼうとう  
牛乳  
里芋とレバーの甘辛和え  
キャロットケーキ

11月15日(金)



ごはん  
牛乳  
インド風唐揚げ  
切り干し大根の納豆和え  
チゲ風豚汁  
花みかん

11月18日(月) ★市長ランチトーク★



ごはん  
牛乳  
ポークカレー  
さめの竜田揚げ  
小松菜のカルちゃんサラダ

11月19日(火)



スパゲッティ  
ミートソース  
牛乳  
野菜コロッケ  
ひじきのマリネ

11月20日（水）



ごはん  
牛乳  
ビビンバ  
豆腐と小松菜の中華スープ

11月21日（木）



ココア揚げパン  
牛乳  
肉団子スープ  
ごまじゃこサラダ  
オレンジ

11月22日（金）★四街道中学校区  
統一献立★



ごはん  
牛乳  
鶏つくねのたれ焼き  
ちぐさ和え  
さつま汁

11月25日（月）



ごはん  
牛乳  
はがつおのレモンソースかけ  
ポパイサラダ  
田舎汁

1 1月26日 (火)



塩ラーメン  
（中華麺）  
牛乳  
鶏肉の塩麴唐揚げ  
いもっこサラダ

1 1月27日 (水)



ごはん  
牛乳  
キャベツメンチカツ  
おかか和え  
八宝味噌汁

1 1月28日 (木)



セルフハンバーガー  
（丸パン・ハンバーグ）  
牛乳  
カレービーンズ  
小松菜と人参のイタリアンサラダ

1 1月29日 (金)



卵の花井  
（ごはん）  
牛乳  
豚肉とピーマンの炒め物  
国清汁