

# SCHOOL LUNCH WARABI

1 1 月

和良比小の給食をご紹介します！

1 1 月 4 日（火）



ごはん

牛乳

さけのマヨネーズ焼き

切り干し大根のナポリタン

豆乳スープ

1 1 月 5 日（水）



ごはん

牛乳

シーホー豆腐

揚げ餃子

春雨サラダ

花みかん

1 1 月 6 日（木）



セルフカレーミートサンド  
（コッペパン）

牛乳

タイピーエン

フルーツポンチ

1 1 月 7 日（金）★四街道市内

統一メニュー★



ごはん

牛乳

松風焼き

塩ちゃんこ鍋

ヨーグルト

11月10日（月）



11月11日（火）



11月12日（水）



11月13日（木）



ごはん  
牛乳  
ポークカレー  
焼きからチキン  
野菜チップス

味噌ラーメン  
（中華麺）  
牛乳  
にしんの  
ちよっぴり辛煮  
いもっこサラダ  
オレンジ

ごはん  
牛乳  
擬製豆腐  
生揚げのそぼろ煮  
プリン

ココア揚げパン  
牛乳  
肉団子スープ  
ツナサラダ  
はちみつレモンゼリー

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（金）



ごはん

牛乳

高野豆腐のもちもち酢豚

春雨スープ

柿

11月17日（月）



コッペパン

いちごジャム

牛乳

ビーンズシチュー

ひじきのマリネ

ぶどうゼリー

11月18日（火）



ごはん

牛乳

しいらの塩こうじ焼き

はうれんそうの納豆和え

チゲ風豚汁

11月19日（水）



ごはん

牛乳

ふんわりハンバーグ

三色和え

国清汁



11月20日（木）



上海焼きそば  
牛乳  
ポテトサラダ  
生揚げのスープ  
オレンジ

11月21日（金）



ごはん  
牛乳  
筑前煮  
元気サラダ  
おからのケーキ

11月25日（火）★四街道中学校区  
統一献立★



ごはん  
牛乳  
鶏肉の塩から揚げ  
れんこんとひじきのサラダ  
さつま芋の豚汁  
ひと口牛乳プリン

11月26日（水）



ごはん  
牛乳  
麻婆豆腐  
焼売  
ポパイサラダ

11月27日(木)



ぬりかべトースト  
牛乳  
ポークビーンズ  
ツナとのりのサラダ

11月28日(金)



わかめごはん  
牛乳  
豚肉の香り焼き  
秋の幸煮しめ  
りんご

