## II 月 献 立 表

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
<b>19</b> 5.83		保健講演会		
. 6 . 50	・スパゲティミートソース	・ほっけのごま焼き	・ツナピラフ	・鶏のさっぱり煮
文化参	・ 小松菜ともやしのサラダ	・ じゃがいものそぼろ煮	・かぼちゃコロッケ	・白菜のピリ辛あえ
ふ の日:	・プリン	・白飯	・コーンクリームスープ	・白飯
£13. M		・みそ汁		・みそ汁
W.Y V. W.		★ごまの日		★立冬
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
・豚肉の甘辛煮	・しおラーメン	• 白身魚のポテトチーズ焼き	・ルーローハン	・揚げ出し豆腐
・コールスローサラダ	<ul><li>大根のごまドレサラダ</li></ul>	・カリフラワーのソテー	• 小松菜と桜エビの炒めもの	・きんぴらごぼう
・白飯	・フルーチェ(いちご)	・白飯	・スープ	・白飯
・みそ汁		・スープ		・みそ汁
-				
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)中間考査①(給食1回)
17(月) ・焼売	18(火) ・五目うどん	19(水)・ポトフ	20(木)	
				中間考査①(給食1回)
・焼売	・五目うどん	・ポトフ	・焼肉丼	中間考査①(給食 I 回) ・マーマレードチキン
・焼売 ・なすとピーマンのオイスターソース炒め	・五目うどん ・いももち	<ul><li>ポトフ</li><li>白身魚のパン粉焼き</li></ul>	<ul><li>焼肉丼</li><li>小松菜と厚揚げの煮浸し</li></ul>	中間考査①(給食1回) ・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ
・焼売 ・なすとピーマンのオイスターソース炒め ・白飯	・五目うどん ・いももち	・ポトフ ・白身魚のパン粉焼き ・きゅうりともやしのサラダ ・白飯	<ul><li>焼肉丼</li><li>小松菜と厚揚げの煮浸し</li></ul>	中間考査①(給食1回) ・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ ・白飯
・焼売 ・なすとピーマンのオイスターソース炒め ・白飯	・五目うどん ・いももち	<ul><li>ポトフ</li><li>白身魚のパン粉焼き</li><li>きゅうりともやしのサラダ</li></ul>	<ul><li>焼肉丼</li><li>小松菜と厚揚げの煮浸し</li></ul>	中間考査①(給食1回) ・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ ・白飯
・焼売 ・メォナヒヒーマンのオイスターソース炒め ・白飯 ・スープ	<ul> <li>・五目うどん</li> <li>・いももち</li> <li>・みかんゼリー</li> <li>25(火)</li> <li>中間考査②(給食1回)</li> </ul>	・ポトフ ・白身魚のパン粉焼き ・きゅうりともやしのサラダ ・白飯	<ul> <li>焼肉丼</li> <li>小松菜と厚揚げの煮浸し</li> <li>みそ汁</li> <li>27(木)</li> <li>中間考査④(給食 I 回)</li> </ul>	中間考査①(給食1回) ・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ ・白飯 ・スープ  28(金)
<ul> <li>焼売</li> <li>・なすとピーマンのオイスターソース炒め</li> <li>・白飯</li> <li>・スープ</li> <li>24(月)</li> <li>勤労感謝の日振替休日</li> </ul>	<ul> <li>五目うどん</li> <li>いももち</li> <li>みかんゼリー</li> <li>25(火)</li> <li>中間考査②(給食1回)</li> <li>ソース焼きそば</li> </ul>	<ul> <li>ポトフ</li> <li>白身魚のパン粉焼き</li> <li>きゅうりともやしのサラダ</li> <li>白飯</li> <li>26(水)</li> <li>中間考査③(給食1回)</li> <li>さばのねぎ味噌焼き</li> </ul>	<ul> <li>焼肉丼</li> <li>・小松菜と厚揚げの煮浸し</li> <li>・みそ汁</li> <li>27(木)</li> </ul>	中間考査①(給食1回) ・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ ・白飯 ・スープ
・焼売 ・焙売 ・白飯 ・スープ	<ul> <li>・五目うどん</li> <li>・いももち</li> <li>・みかんゼリー</li> <li>25(火)</li> <li>中間考査②(給食1回)</li> </ul>	<ul> <li>ポトフ</li> <li>白身魚のパン粉焼き</li> <li>きゅうりともやしのサラダ</li> <li>白飯</li> <li>26(水)</li> <li>中間考査③(給食1回)</li> </ul>	<ul> <li>焼肉丼</li> <li>小松菜と厚揚げの煮浸し</li> <li>みそ汁</li> <li>27(木)</li> <li>中間考査④(給食 I 回)</li> <li>チキンカレー</li> <li>ハムと野菜のサラダ</li> </ul>	中間考査①(給食1回) ・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ ・白飯 ・スープ  28(金)
<ul> <li>焼売</li> <li>・なすとピーマンのオイスターソース炒め</li> <li>・白飯</li> <li>・スープ</li> <li>24(月)</li> <li>勤労感謝の日振替休日</li> </ul>	<ul> <li>五目うどん</li> <li>いももち</li> <li>みかんゼリー</li> <li>25(火)</li> <li>中間考査②(給食1回)</li> <li>ソース焼きそば</li> </ul>	<ul> <li>ポトフ</li> <li>白身魚のパン粉焼き</li> <li>きゅうりともやしのサラダ</li> <li>白飯</li> <li>26(水)</li> <li>中間考査③(給食1回)</li> <li>さばのねぎ味噌焼き</li> </ul>	<ul> <li>・焼肉丼</li> <li>・小松菜と厚揚げの煮浸し</li> <li>・みそ汁</li> <li>27(木)</li> <li>中間考査④(給食 I 回)</li> <li>・チキンカレー</li> </ul>	中間考査①(給食1回) ・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ ・白飯 ・スープ  28(金) ・豚肉の旨塩炒め
<ul> <li>焼売</li> <li>・なすとピーマンのオイスターソース炒め</li> <li>・白飯</li> <li>・スープ</li> <li>24(月)</li> <li>勤労感謝の日振替休日</li> </ul>	・五目うどん ・いももち ・みかんゼリー 25(火) 中間考査②(給食1回) ・ソース焼きそば ・スープ	・ポトフ ・白身魚のパン粉焼き ・きゅうりともやしのサラダ ・白飯 26(水) 中間考査③(給食1回) ・さばのねぎ味噌焼き ・ひじきのサラダ	<ul> <li>焼肉丼</li> <li>小松菜と厚揚げの煮浸し</li> <li>みそ汁</li> <li>27(木)</li> <li>中間考査④(給食 I 回)</li> <li>チキンカレー</li> <li>ハムと野菜のサラダ</li> </ul>	中間考査①(給食1回) ・マーマレードチキン ・ブロッコリーのサラダ ・白飯 ・スープ  28(金) ・豚肉の旨塩炒め ・ナムル

## ★牛乳は毎日つきます

## ~11月26日 鉄分の日~「いい(11)鉄分(26)をとろう!」

鉄の元素記号が26であることとから、この日に制定されました。鉄分の70%は、 赤血球のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンに存在します。残りの30%は、肝臓 や骨髄、筋肉などに貯蔵鉄としてストックされています。

鉄が不足すると酸素の供給が十分にできない「鉄欠乏性貧血」になり、集中力の 低下、頭痛、食欲不振、また筋力低下や疲労感をまねきます。

## ~11月の旬~

- ・野菜:じゃがいも、たまねぎ、大根、白菜、ほうれん草など
- ・果物:みかん、りんご、なし、柿など
- ・魚介類:さんま、ししゃも、鮭、いかなど

