



# 11がつ もいつけひょう

おおいたし りつ ひおか しょうがっこう  
大分市立日岡小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>11月8日</b> いよいよ11月の目  よくかんでたべましょう	<b>1</b> きりぼしだいこんのソースいため ごはん さといものそばろに	<b>2</b> てりやきチキン ミルクパン ちゅうかふうコーンスープ	<b>3</b> <b>11月3日 文化の日</b> 	<b>4</b> ジャーマンポテト くらざとうパン きのこのクリームに
<b>7</b> ほうれんそうのひじきあえ ごはん だいこんのべっこうに	<b>8</b> フルーツヨーグルト おむぎごはん チキンカレー	<b>9</b> ポークチャップ 米粉パン やさいチャウダー	<b>10</b> スコッチエッグのケチャップソースかけ ごはん いしかりじる	<b>11</b> シュウマイ(2こ) ちいさいコッペパン チャンポン
<b>14</b> みかん やさいとちりめんのごまあえ ごはん あつあげとだいこんのわふうマーボー	<b>15</b> <まるごと1にち おおいたけん> あつやきたまご げんべえさんごはん だんごじる	<b>16</b> きなこあげパン カレーポトフ	<b>17</b> ハンバーグケチャップソースかけ ごはん かしわじる	<b>18</b> みかんゼリーポテト パインパン キノコシチュー チキンナゲット
<b>21</b> <b>振替休業日</b>	<b>22</b> きりぼしだいこんのチンジャオロースー ごはん ジャーじゃんどうふ	<b>23</b>  <b>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</b>	<b>24</b> <しよくいくのひ> やさいのかぼすあえ ごはん ぶたにくとさといものいために	<b>25</b> うずらとぶたにくのかくに コッペパンにくだんごのはくさいとスープ
<b>28</b> てづくりふりかごごはん ごもくきんぴら	<b>29</b> ならぶたごまみそだんのぐ ごはん ワンタンスープ	<b>30</b> ツナサラダ ちいさいコッペパン スパゲティミートソース	<b>《11がつのもくひょう》</b> <b>たべもの と けんこうについて かんがえよう</b> <b>おやつを上手にとろう!</b> じょうず <b>栄養</b> <b>量</b> ふそくしがちなえいようそをおぎなひましょう たべるりようをきめて たべすぎないようにしまひょう	

## ~おやつのでSOS~

糖分、脂質、塩分のとり過ぎに注意!

### 糖 Sugar



### 脂 Oil, Fat



### 塩 Salt



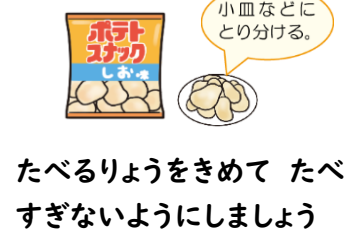
## 時間



## 栄養



## 量



小皿などにとり分ける。