



きゅうしょく 給食だより



しょうがっこう
小学校

あき いちだん ふか 秋も一段と深まり、こうよう うつく 紅葉が美しい季節になりました。あさばん ひ えこ 朝晩の冷え込みなど、きおん のさ がおお 気温の差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。まいにちさんしよく あさひるゆう 毎日三食朝昼夕の食事をとり、きそく ただ 規則正しい生活をして、げんき のこ 元気に乗り越えましょう。



えい よう

栄養

バランス

を考えた食事の選び方とは？

えら かた き ほん

● 選び方の基本

ふく さい
副菜

おも からだ ちようし ととの (主に体の調子を整えるものになる食品)

やさい かいそうい 野菜・きのこ・いも・海藻類を

ちゅうしん 中心としたおかず



しゅ しよく
主食

おも (主にエネルギーのもとになる食品)

はん ご飯・パン・めん類



きゅうしょく こんだて
給食の献立も
さんこう 参考にしてね！

しゅ さい
主菜

おも からだ (主に体をつくるもとになる食品)

にく さかな たまご だいにす 肉・魚・卵・大豆を

ちゅうしん 中心としたおかず



くだもの
果物・
にゅうせいひん
乳製品



の3つをそろえましょう。



11/8 いい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993 年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。歯を強くするには、カルシウムが多く入っている牛乳・乳製品・小魚・青菜を食べましょう。よくかんで食べるむしば ふせ と虫歯も防ぎます。かむ習慣をつけましょう。

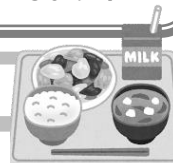


11月は『残食調査月間』です。

私たちは、食べ物としてたくさんの動物や植物の命をいただいています。生き物たちの命に感謝をし、「もったいない」の気持ちを思い出して、好き嫌いせずに残さず食べましょう！

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「にらともやしのおかか和え」です。



【材料(4人分)】

にら……………40g
もやし……………160g
にんじん……………40g
しょうゆ……………小さじ 2
かつおぶし……………3g

【作り方】

- ① にらは洗って、3 センチ幅に切る。もやしは洗う。にんじんは、洗って千切りにする。
- ② なべにお湯を沸かし、沸とうしたら、にんじんを入れて、また沸とうしたらもやしとにらを入れる。
- ③ 最後に沸とうしたら、火を止め、ザルで水気を切り、水で冷ます。
- ④ 冷めたら、水気を切り、ボウルでしょうゆと和える。
- ⑤ 最後にかつおぶしを入れて、さらに和える。
※和えてから少し時間があると、味がよくなります。

給食レシピはこちら





11がつこんだておていひょう



日曜日	曜日	こんだてめい	あ か		み どり	き い ろ	ひこう ちやくどう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの		からだのちやうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
3	月	ぶんかのひ							
4	火	くろパン	 にくだんご② スパゲティサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく ハム なんと	たまねぎ にんにく にら にんじん きゅうり もやし キャベツ しょうが	パン さとう あぶら スパゲティ こむぎこ ドレッシング でんぶん		623 kcal 24.3 g 24.4 g	
5	水	ごはん	 しせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ザーサイ グリンピース しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん でんぶん はるさめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら ドレッシング		649 kcal 21.9 g 16.5 g	
6	木	 しょうパン チョコクリーム	ポークビーンズ はなやさいサラダ アセロラミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら さとう ルウ ドレッシング ゼリー	ゼリー	707 kcal 26.8 g 30.3 g	
7	金	わかめごはん	 カミカミこんだて カツオカツ ソース あさづけ こんさいのごまじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう わかめ カツオ とうふ みそ	たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう こむぎこ あぶら ごま さといも グミ		675 kcal 21.3 g 18.8 g	
10	月	ごはん	 おさかなランチ サバみそに のりあえ ざくざくじる	ぎゅうにゅう サバ みそ のり とりにく なまあげ	もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく	ごはん さとう ごま さといも		646 kcal 25.1 g 21.1 g	
11	火	メーブル トースト	 チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく いんげんまめ ひよこめめ えんどうまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう ルウ マカロニ ドレッシング		685 kcal 25.0 g 23.1 g	
12	水	 セルフ ちゅうかどん (ごはん)	えんジョイランチ ちゅうかどんのぐ はるまき オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	はくさい にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ しいたけ オレンジ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ はるさめ さとう		698 kcal 25.1 g 23.2 g	
13	木	ぎゅうにゅうパン (スライス)	 スラッピージョー チキンナゲット② ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ベーコン	にんじん にんにく しょうが たまねぎ パセリ ピーマン トマト キャベツ	パン あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも		630 kcal 28.2 g 23.8 g	
14	金	おおむぎ ごはん	 チキンカレー ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう		702 kcal 21.7 g 22.6 g	
17	月	ごはん	 モロみそカツ にらともやしのおかかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう モロ かつおぶし みそ とうふ	にら もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま		621 kcal 23.7 g 16.7 g	
18	火	けんさんこむぎ まるパン (スライス)	 ハンバーグケチャップソースがけ ツナサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ だいず	トマト しょうが しめじ キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ルウ		623 kcal 26.8 g 25.3 g	
19	水	ごはん	 マーボーどうふ パンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング		642 kcal 24.5 g 18.3 g	
20	木	けんさんこむぎ バターロール	 さつきランチ かんぴょうのクリームに にらサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	かんぴょう にんじん もやし グリンピース マッシュルーム にら たまねぎ コーン	パン マカロニ あぶら ルウ はるさめ さとう ごまあぶら	ヨーグルト	662 kcal 24.6 g 26.5 g	
21	金	セルフ ビビンバ (ごはん)	 ビビンバのぐ(にくいため・ナムル) たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こんにゃく ほうれんそう しょうが にんじん もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら		626 kcal 24.9 g 20.3 g	
24	月	ふいかえきゅうじつ							
25	火	ぎゅうにゅうパン	 マカロニのミートソースに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	グリンピース マッシュルーム トマト たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ にんにく しょうが ごぼう	パン マカロニ あぶら ドレッシング		697 kcal 25.4 g 30.5 g	
26	水	ごはん	 ジャージャンどうふ やきギョーザ②	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく みそ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ さやえんどう にら	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ		688 kcal 25.3 g 22.4 g	
27	木	まるパン (スライス)	 けんさんぶたにくコロケ ソース コーンとえだまめのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく ベーコン	たまねぎ えだまめ コーン きゅうり にんじん キャベツ だいこん こまつな	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング		677 kcal 27.2 g 30.2 g	
28	金	ごはん	 きくさわひがししょうアイデアこんだて サケしおやき かんぴょうサラダ さつまいもじる フルーツあんんにんぷうプリン	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく とうふ みそ	かんぴょう きゅうり キャベツ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん ドレッシング さつまいも あぶら あんんにんプリン	あんんにん プリン	663 kcal 25.4 g 15.5 g	
しょうががせい がにこう きゅうしよくせつしゅきじゅん ・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。								えんぱんいんいぎん	
しょうさい つこう こんだて へんこう ※食材の都合で、献立を変更することがあります。								2.3 g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけます！

えんぶんへいきん
2.3 g