



きゅうしょく

給食だより



小学校

秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩の冷え込みなど、気温の差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。毎日、朝・昼・夕の食事をとり、規則正しい生活をして、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となる食品)

やさい かいそうるい 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 しょく
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なる食品)

にく さかな たまご だいず
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



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 歯垢も防ぎます。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、3cm幅に切る。もやしは洗う。
にんじんは、洗って干切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、にんじんを入れ、沸とうしたら
もやしを入れ、さらに、にらを入れる。
- ③ 最後に火を止め、ザルで水気を切り、水で冷ます。
冷めたら、水気を切り、ボールでしょうゆを和える。
- ④ 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経つと、味がよくなります。

給食レシピはこちら



過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！



11がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい			あ か	み ど り	き い ろ	びこう	エネルギー たんぱくしつ	あさ ごはん
					ちやにくになるもの	からだのちょうしを とどのえるもの	かつやちからに なるもの			
4	火	おおむぎごはん		ポークカレー ビーンズサラダ チーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく しょうが りんご キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		740kcal 24.0g 25.6g	
5	水	ココアロールパン		にくだんごのケチャップに ブロッコリーサラダ いちごときまんの2しょくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン	パン ココア マカロニ あぶら ドレッシング ゼリー		649kcal 22.3g 26.8g	
6	木	ごはん		なっとう だいがくいも だいこんとぶたにくのにこみ	ぎゅうにゅう なっとう ちくわ ぶたにく	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん しょうが	ごはん あぶら さつまいも さとう でんぶん ごま		664kcal 23.6g 20.7g	
7	金	いいはのひこんだて ごはん		ミナミカマスのこめこうじやき きりほしだいこんのごまドレッシングあえ とりごぼろじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう ミナミカマス ハム とりにく とうふ	にんじん きりほしだいこん ほうれんそう ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう グミ ごま ドレッシング さといも あぶら		647kcal 25.4g 18.2g	
10	月	けんさんこむぎ しょくパン かぬましさん いちごジャム		チリコンカン かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく きゅうり しょうが かんぴょう コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		647kcal 24.4g 24.2g	
11	火	えんジョイランチ (てきえんこんだて) ごはん		ベリーちゃんのたまごやき にらともやしのおかかあえ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ こんにゃく はくさい えのきたけ にら	ごはん さとう		645kcal 26.2g 18.9g	
12	水	けんさんこむぎ コッペパン (スライス)		しろみざかなフライ ほうれんそうとコーンのサラダ さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう たら とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン グリーンピース	パン あぶら さつまいも でんぶん パンこ ドレッシング ルウ	ソースが つきます	641kcal 26.3g 21.3g	
13	木	ごはん		ハンバーグにらソースかけ ごもきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく とりにく さつまあげ とうふ	にんじん たまねぎ なめこ にら しょうが にんにく ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま		604kcal 22.3g 14.7g	
14	金	セルフ ビビンバ (ごはん)		ビビンバのぐ ちゅうかうふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが こんにゃく コーン もやし ほししいたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま		632kcal 23.9g 18.4g	
17	月	けんさんこむぎ バターロールパン		かんぴょうのクリームに にらサラダ とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ かんぴょう マッシュルーム グリーンピース にら	パン ルウ ゼリー マカロニ はるさめ あぶら ドレッシング		648kcal 23.8g 23.6g	
18	火	ごはん		しせんどうふ いとかまぼこのちゅうかあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリーンピース オレンジ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん		652kcal 22.8g 15.8g	
19	水	メーブルトースト		ブラウンシチュー カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん	パン メーブルシロップ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		650kcal 23.1g 27.4g	
20	木	ごはん		ぶりフライ いそに のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶり ひじき とりにく さつまあげ とうふ	にんじん こんにゃく ねぎ さやいんげん しょうが だいこん ほししいたけ	ごはん あぶら でんぶん パンこ こむぎこ さとう さといも		675kcal 25.2g 20.5g	
21	金	セルフ チキンライス (ごはん)		チキンライスのぐ オムレツ ゴロゴロやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー	にんじん たまねぎ コーン こまつな	ごはん あぶら じゃがいも		691kcal 23.9g 21.1g	
24	月	ふりかえきゅうじつ								
25	火	セルフ とりそぼろどん (ごはん)		とりそぼろどんのぐ ほうれんそうのごまあえ いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ	にんじん ごぼう だいこん しょうが ほうれんそう こんにゃく ねぎ	ごはん さといも さとう あぶら ごま		629kcal 28.8g 17.0g	
26	水	セルフ フルーツクリーム サンド (コッペパン)		フルーツクリーム チキンナゲット (2) ポトフ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん パイン もも みかん さやいんげん にんにく	パン じゃがいも パンこ でんぶん		641kcal 25.8g 24.7g	
27	木	ごはん		はるまき ツナあえ タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ えび いか	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン ねぎ しょうが もやし たけのこ ほししいたけ	ごはん はるさめ はるまきのかわ あぶら ドレッシング		775kcal 24.0g 30.9g	
28	金	おさかなランチ ごはん		さけのしおやき わふうあえ さといもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく えだまめ もやし ほうれんそう	ごはん さとう さといも でんぶん		603kcal 28.0g 12.8g	

・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20g：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しょう！

えんぶん
へいきん
2.0g