


11月8日(月)

～ 11月14日(日)

提出日

10月22日(金)

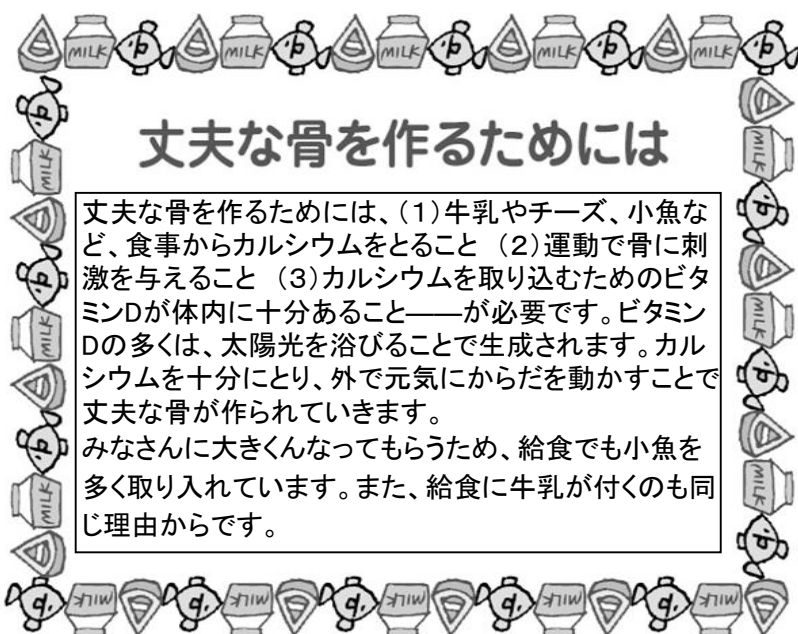
1時間目の休み時間まで

Aメニュー		
8 (月)	千教研 	
9 (火)	●ピザトースト ▲洋風おでん ■いりこと大豆の揚げ煮 ◆バナナ ▼牛乳 【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 38.7g】 【脂質 32.6g】 【食塩相当量 2.8g】 ●食パン ハム たまねぎ ピーマン マッシュルーム オリーブ油 にんにく こしょう オレガノ ピザソース ケチャップ チーズ ▲とり肉 ウインナー 生揚げ ちくわぶ こんにやく うずら卵 じゃがいも キャベツ だいこん にんじん 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ■大豆 でんぷん 油 ちりめんじゃこ 三温糖 しょうゆ ◆バナナ ▼牛乳	A 弁当
10 (水)	●ごはん ▲あじの二色揚げ(ごま・あおのり) ■肉じゃが ◆味噌汁 ▼ココアアーモンド ○牛乳 【エネルギー 833kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 20.0g】 【食塩相当量 2.0g】 ●米 麦 ▲あじ 酒 ごま あおのり てんぷら粉 油 しょうゆ ■豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし ◆だいこん こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼アーモンド 砂糖 ココア ○牛乳	A 弁当
11 (木)	●中華丼 ▲春雨サラダ ■わかめスープ ◆杏仁豆腐 ▼牛乳 【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 32.7g】 【脂質 17.7g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 麦 豚肉 いか えび うずら卵 あさり なた キャベツ はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ ヤングコーン きくらげ 干しいたけ しょうが サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース ごま油 豚鶏スープ でんぷん ▲はるさめ キャベツ こまつな にんじん ごま しょうゆ 酢 塩 こしょう 砂糖 ■豆腐 かにかまぼこ わかめ こまつな 味付けメンマ ながねぎ ごま しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ◆杏仁豆腐 もも缶 バイン缶 ▼牛乳	A 弁当
12 (金)	●ごはん ▲パンプキン&ポテトコロッケ ■ポイルキャベツ ◆切干のピリ辛漬(唐辛子) ▼味噌汁(わかめ・ねぎ) ○りんご △牛乳 【エネルギー 848kcal】 【蛋白質 24.4g】 【脂質 17.7g】 【食塩相当量 2.8g】 ●米 麦 ▲じゃがいも かぼちゃ 花豆 豚肉 たまねぎ サラダ油 塩 こしょう ナツメグ オールスパイス にんにく粉 てんぷら粉 パン粉 油 中濃ソース ■キャベツ ◆切干大根 きゅうり にんじん しょうゆ 酒 三温糖 とうがらし ▼わかめ ながねぎ こまつな 白みそ 赤みそ かつおぶし ○りんご △牛乳	A 弁当


丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、(1)牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること (2)運動で骨に刺激を与えること (3)カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること——が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気にからだを動かすことで丈夫な骨が作られていきます。

みなさんに大きくなってもらうため、給食でも小魚を多く取り入れています。また、給食に牛乳が付くのも同じ理由からです。

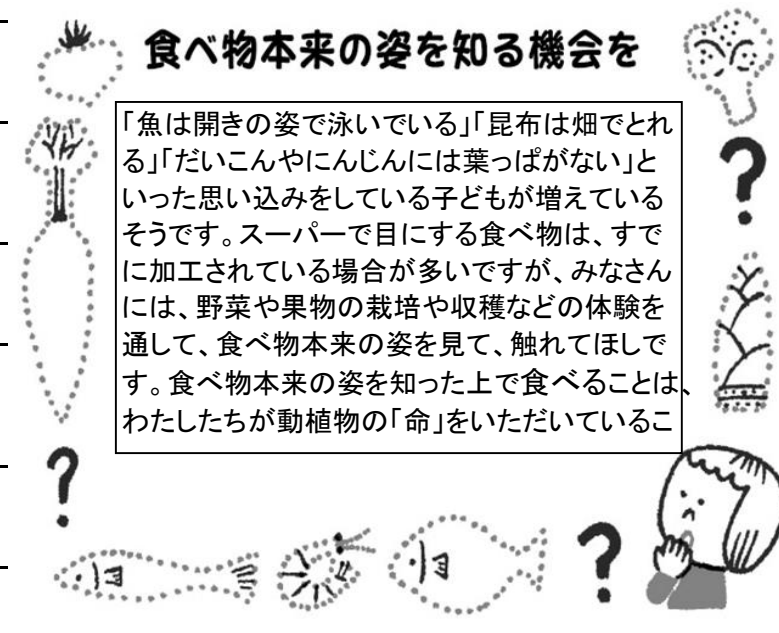


11月15日(月) ～ 11月21日(日)

Aメニュー		
15 (月)	●木の葉丼 ▲キャベツの浅漬 ■いものこ汁 ◆米粉のマドレーヌ(アーモンド) ▼牛乳 【エネルギー 862kcal】 【蛋白質 29.8g】 【脂質 20.9g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 さつまいも とり肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ あおねぎ しょうゆ 薄口しょうゆ 三温糖 酒 塩 かつおぶし みりん 卵 のり ▲キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん こんぶ ■さといも こんにやく にんじん だいこん ながねぎ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆米粉 ベーキングパウダー 卵 バター レモン果汁 牛乳 砂糖 アーモンド ▼牛乳	A 弁当
16 (火)	●さつまいもパン ▲クラムチャウダー(かぶり) ■青大豆とひじきのマリネ ◆りんご ▼牛乳 【エネルギー 830kcal】 【蛋白質 30.5g】 【脂質 29.3g】 【食塩相当量 2.7g】 ●さつまいもパン ▲とり肉 ベーコン あさり じゃがいも たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム パセリ 塩 こしょう ローリエ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ 豚鶏スープ マカロニ ■青大豆 ひじき 塩 しょうゆ 砂糖 酢 ◆りんご ▼牛乳	A 弁当
17 (水)	●ごはん ▲鮭の西京みそ焼き ■もやしと青菜のごま酢和え ◆呉汁 ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 832kcal】 【蛋白質 34.2g】 【脂質 24.9g】 【食塩相当量 2.4g】 ●米 麦 ▲ぎんざけ 西京みそ しょうゆ みりん 三温糖 ■もやし キャベツ にんじん こまつな しょうゆ サラダ油 ごま油 酢 三温糖 塩 ごま ◆油揚げ 大豆 豆腐 こんにやく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳	A 弁当
18 (木)	期末テスト1日目 	
19 (金)	●秋のかおりごはん ▲ミックスフライ(あじ・ししゃも) ■2色ポイルキャベツ ◆味噌汁 ▼菊花みかん ○牛乳 【エネルギー 857kcal】 【蛋白質 34.9g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 3.1g】 ●米 麦 とり肉 油揚げ ぶなしめじ にんじん 干しいたけ あさり しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん 三温糖 かつおぶし さつまいも くり さやいんげん ▲あじ こしょう ししゃも てんぷら粉 パン粉 油 中濃ソース 豚鶏スープ ■キャベツ にんじん ◆だいこん こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼みかん ○牛乳	A 弁当

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えているそうです。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、みなさんには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れてほしいです。食べ物本来の姿を知った上で食べることは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていること



食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。