


11月21日(月) ~ 11月27日(日)

提出日

11月8日(火)

1時間目の休み時間まで

Aメニュー		Bメニュー	
21 (月)	●あんかけチャーハン ▲焼きししゃも ■春雨ごまサラダ ◆わかめのスープ ▼みかん ○牛乳 【エネルギー 819kcal】 【蛋白質 31.7g】 【脂質 21.0g】 【食塩相当量 3.5g】 ●米 麦 豚鶏スープ しょうゆ 酒 豚肉 干しいたけ あおねぎ たけのこ なたと ごま油 オイスターソース 薄口しょうゆ 塩 こしょう かにかまぼこ でんぶん 卵焼き グリンピース ▲ししゃも ごま油 酒 ■はるさめ キャベツ にんじん こまつな しょうゆ 砂糖 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう ごま ◆わかめ はくさい にんじん ちくわ ひじき えのきたけ 豆腐 あさり ながねぎ しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ ごま でんぶん ▼みかん ○牛乳	<p>定期テストが終われば...待っているのは... Xmas &amp; 冬休み(*^_^*) 提出物などもあると思いますが、あとに待つ 楽しみのために.....(*_0_*)/ オウツ!!</p>	
22 (火)	●きな粉揚げパン ▲チリピーンズ ■いかくんサラダ ◆かにかまコンソメスープ ▼すりりんごゼリー ○牛乳 【エネルギー 776kcal】 【蛋白質 33.9g】 【脂質 29.3g】 【食塩相当量 4.4g】 ●コッパン 油 砂糖 きな粉 ▲えだまめ 大豆 豚肉 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく トマト トマトピューレ レー ケチャップ 塩 サラダ油 チリパウダー 豚鶏スープ ■こまつな きゅうり いかくん製 わかめ ひじき ごま 塩 こしょう 酢 サラダ油 薄口しょうゆ 砂糖 ◆かにかまぼこ セロリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ パセリ 塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ ▼りんごゼリー ○牛乳		
23 (水)	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>勤労感謝の日</b> </div>		
24 (木)	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>第三回定期テスト</b> </div> 		
25 (金)	●ごはん ▲キムチ肉豆腐 ■海藻とじゃこのサラダ ◆えのきと長ねぎの生姜スープ ▼こんにやくゼリーポンチ ○牛乳 【エネルギー 777kcal】 【蛋白質 33.0g】 【脂質 21.1g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 麦 ▲豚肉 キムチ たまねぎ 干しいたけ 油揚げ 豆腐 しらたき しょうが ごま油 しょうゆ 塩 三温糖 みりん 酒 かつお・さばぶし さやいんげん ■海藻ミックス ちりめんじゃこ キャベツ もやし にんじん 酢 サラダ油 三温糖 塩 こしょう しょうゆ ◆えのきたけ ながねぎ しょうが ごま油 こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ ごま ▼こんにやくゼリー みかん缶 パイン缶 砂糖 ○牛乳		

11月28日(月) ~ 12月4日(日)

Aメニュー		Bメニュー	
28 (月)	●ごはん ▲肉じゃが ■キャベツとコーンのサラダ ◆味噌汁 ▼杏仁豆腐 ○牛乳 【エネルギー 844kcal】 【蛋白質 29.0g】 【脂質 19.4g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 麦 ▲じゃがいも 豚肉 ちくわぶ たまねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ しょうゆ 薄口しょうゆ 三温糖 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし さやいんげん ■コーン こまつな キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 砂糖 塩 こしょう ◆ 生揚げ ながねぎ わかめ こまつな 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ▼かんてん 牛乳 砂糖 アーモンドエッセンス みかん缶 パイン缶 もも缶 キウイ ○牛乳	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block; background-color: yellow;"> <b>WINTER FOOD QUIZ</b> </div>	
29 (火)	●ぶどうパン ▲鮭のハーブ焼き ■さつまいもの甘煮 ◆ひじきごまサラダ ▼豆腐のとろみスープ ○りんご △牛乳 【エネルギー 854kcal】 【蛋白質 31.7g】 【脂質 30.3g】 【食塩相当量 2.3g】 ●ぶどうパン ▲ぎんざけ 白ワイン 塩 こしょう バジル 米粉 オリーブ油 レモン ■さつまいも 砂糖 塩 白ワイン バター ◆ひじき しょうゆ 酒 砂糖 かつお・さばぶし キャベツ きゅうり コーン にんじん 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう ごま ▼豆腐 たけのこ にんじん 卵 こまつな 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん しょうが 豚鶏スープ ○りんご △牛乳		
30 (水)	●親子丼 ▲かんぴょうのごま酢あえ ■豆腐とじゃが芋の味噌汁 ◆黒みつ団子~きな粉がけ~ ▼牛乳 【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 37.7g】 【脂質 19.3g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 とり肉 たまねぎ にんじん えのきたけ こんにやく 干しいたけ かつお・さばぶし 三温糖 酒 塩 しょうゆ 卵 グリ ンピース ▲かんぴょう こまつな もやし にんじん ごま きび砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 ■豆腐 じゃがいも ながねぎ にん じん わかめ 赤みそ 白みそ かつお・さばぶし こまつな ◆白玉 黒砂糖 きな粉 ▼牛乳		
1 (木)	●ごはん ▲肉団子の甘酢あん ■春雨サラダ ◆中華コーンスープ ▼カスタードプリン ○牛乳 【エネルギー 891kcal】 【蛋白質 32.5g】 【脂質 30.8g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 麦 ▲豚肉 卵 しょうが 酒 でんぶん 油 にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ サラダ油 にんにく 三温糖 酢 ケチャップ 塩 しょうゆ ■はるさめ キャベツ もやし きゅうり 塩 しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 こしょう 三温糖 ごま ◆豆腐 はくさい にんじん クリームコーン あさり しょうが こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぶん 卵 ごま油 ▼カスタードプリン ○牛乳	<p>◎1 なぜレンコンには穴が開いているのでしょうか。 ① 空気を通すため ② 熱を蓄えるため ③ 虫食いで穴が空いた</p> <p>◎2 白菜の黒い点の正体は何でしょう。 ① 汚れ ② ポリフェノール ③ 花粉</p> <p>◎3 白身魚の切り身を使った鍋料理の1つ 「ちり鍋」の名前の由来はなんでしょう？ ① チリから伝わって来たから ② 地理の先生が考案したから ③ 切り身がちりちりにちぢれて縮むから</p>	
2 (金)	●カレーパン ▲ブロッコリーとコーンベーコンソテー ■野菜ポトフ ◆ヨーグルト ▼牛乳 【エネルギー 713kcal】 【蛋白質 32.7g】 【脂質 35.2g】 【食塩相当量 3.3g】 ●豚肉 赤ワイン にんにく しょうが 塩 こしょう サラダ油 たまねぎ にんじん カレールウ カレー粉 ケチャップ ウスターソー ス しょうゆ ガラムマサラ マサラマイルド ターメリック 小麦粉 小麦粉 イースト 砂糖 パン粉 油 ▲ブロッコリー コーン ベーコン サラダ油 塩 こしょう 白ワイン 薄口しょうゆ ■じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ ベーコン ウインナー うず ら卵 薄口しょうゆ こしょう コンソメ ◆ヨーグルト ▼牛乳		

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%

Q1: ① 空気を通すため レンコンも植物なので、呼吸をします。レンコンは水底の泥の中という酸素が少ない環境で育っているため、水中に居ても空気が届くようにするために通り道として穴が開いているそうです。  
Q2: ② ポリフェノール ポリフェノールは植物が光合成を行う際に作られる物質です。白菜の場合、環境によるストレスを感じるとポリフェノールがゴマ粒のように小さな黒い点となって表れるようです。気になる人は気になるかもしれませんが、食べても問題ないものです。  
Q3: ③ ちり鍋の由来は、切り身がちりちりにちぢれて縮むことからきているといわれているそうです。また、生魚を食べない西洋人が出された刺身を鍋に入れて火を通したのが始まりという説もあるそうです。