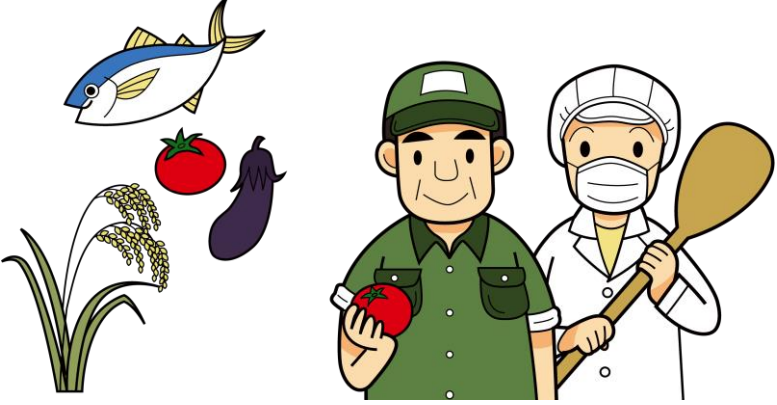


11月13日(月) ~ 11月19日(日)

提出日

10月18日(水)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
13 (月)	<p>●ゆかりごはん ▲豆腐のまさごあげ ■きんぴらごぼう ◆味噌汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 814kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 22.0g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 ゆかり ごま ▲豆腐 えび たらすり身 えびすり身 とり肉 たまねぎ にんじん ひじき 卵 小麦粉 でんぶん しょうゆ 塩 砂糖 油 ■ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ サラダ油 しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 ごま とうがらし ◆じゃがいも わかめ ながねぎ こまつな 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	<p>11月23日は、「勤労感謝の日」 食べ物や人に感謝の心を持ちましょう。</p> 
14 (火)	<p>●味噌ラーメン ▲きびなごフライ ■海藻サラダ ◆アーモンドマドレーヌ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 747kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 28.0g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●中華めん 豚肉 もやし にんじん ながねぎ コーン 味付けメンマ きくらげ あさり おろしにんにく おろししょうが 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 豚鶏スープ ▲きびなごフライ 油 ■キャベツ きゅうり にんじん 海藻ミックス 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ しょうゆ 砂糖 ◆小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 卵 バター 豆乳 白ワイン バニラエッセンス アーモンド ▼牛乳</p>	
15 (水)	<p>●カレーライス ▲ツナサラダ ■豆腐と青菜のスープ ◆みかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 857kcal】 【蛋白質 30.6g】 【脂質 26.4g】 【食塩相当量 3.9g】</p> <p>●米 麦 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ひよこめめ あさり セロリー にんにく しょうが サラダ油 塩 しょうゆ ローリエ ガラムマサラ ロイヤルマサラ チャツネ カレー粉 赤ワイン ウスターソース カレールウ 豚鶏スープ ▲ツナフレック キャベツ きゅうり にんじん えだまめ 酢 サラダ油 しょうゆ しょうゆ 砂糖 ■豆腐 こまつな えのきたけ ベーコン 塩 しょうゆ しょうゆ 中華スープの素 豚鶏スープ ◆みかん ▼牛乳</p>	
16 (木)	2学期末テスト	
17 (金)	2学期末テスト	

11月20日(月) ~ 11月26日(日)

給食メニュー		
20 (月)	<p>18日(土)の振替休業</p>	<p>11月24日は、「和食の日」</p> <p>■和食の食事マナーについて、チェックを入れてみましょう。 下の項目をすべて身につけて、和食の食事マナーの達人を目指しましょう！</p> <p><input type="checkbox"/> 食事の前には石けんできれいに手を洗っている <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつを必ずしている <input type="checkbox"/> ごはん、汁物、おかず、はしを正しい位置に配膳できる <input type="checkbox"/> 箸を正しく持って上手に使うことができる <input type="checkbox"/> 「さしばし」や「探りばし」などのきらいばしをしない <input type="checkbox"/> 茶わんやおわんを持って食べ、食器を丁寧に扱うことができる <input type="checkbox"/> 背筋をまっすぐ伸ばしてよい姿勢で食べている <input type="checkbox"/> ひじをついたり足を組んだりしないようにしている <input type="checkbox"/> 口に食べ物が入ったまま話さないようにしている <input type="checkbox"/> 食事中にふさわしい会話を心がけている <input type="checkbox"/> 食事中に立ち歩いたりふざけたりしないようにしている <input type="checkbox"/> 食べ物やつくってくれた人に感謝して食事をしている <input type="checkbox"/> ごはんを一粒も残さないで食べている</p> <p>●チェックが0~3個 食事の時にマナーに気をつけて、できることを少しずつ増やしましょう。</p> <p>●チェックが4~8個 できていないマナーはどんなことですか？ ふり返ってみましょう。</p> <p>●チェックが9個以上 この調子で食事マナーを身につけて、マナーの達人を目指しましょう。</p>
21 (火)	<p>●中華丼 ▲ナムル ■春雨スープ ◆りんごゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 801kcal】 【蛋白質 35.8g】 【脂質 19.6g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 豚肉 いか えび うずら卵 なると あさり はくさい たまねぎ にんじん きくらげ しょうが サラダ油 塩 しょうゆ 中華スープの素 オイスターソース しょうゆ 豚鶏スープ でんぶん ごま油 ▲こまつな にんじん だいずもやし 酢 しょうゆ みりん ごま油 ごま ■はるさめ ながねぎ わかめ 干しいたけ 豚肉 しょうが 豚鶏スープ 中華スープの素 しょうゆ 塩 ◆クールゼリー りんごジュース ▼牛乳</p>	
22 (水)	<p>●セルフハンバーガー ▲粉ふきいも ■クラムチャウダースープ ◆カレーカシューナッツ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 775kcal】 【蛋白質 40.4g】 【脂質 29.8g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●サンドパン 豚肉 大豆 豆腐 たまねぎ パン粉 牛乳 塩 しょうゆ 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン しょうゆ バター キャベツ ▲じゃがいも 塩 しょうゆ パセリ ■あさり マカロニ たまねぎ にんじん 花豆 マッシュポテト 塩 しょうゆ ローリエ バター 牛乳 豆乳 豚鶏スープ パセリ ◆カシューナッツ 塩 カレー粉 ▼牛乳</p>	
23 (木)	勤労感謝の日	
24 (金)	<p>●菜めし ▲松風焼き ■小松菜のおひたし ◆かき玉汁 ▼きなこ豆 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 43.0g】 【脂質 25.4g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 なめしの素 ごま ▲豚肉 とり肉 大豆 豆腐 たまねぎ にんじん えだまめ パン粉 牛乳 卵 おろししょうが しょうゆ みりん 白みそ 三温糖 ごま ■こまつな キャベツ もやし にんじん しょうゆ みりん ◆卵 豆腐 にんじん 干しいたけ ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 かつおぶし でんぶん ▼大豆 砂糖 きな粉 ○牛乳</p>	

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%