

月

平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼稚園	459kcal	18.3g	16.6g
小学校 (中学年)	615kcal	23.9g	21.4g
中学校	770kcal	29.0g	24.8g

	カルシウム	鉄	食塩相当量
幼稚園	290mg	2.6mg	1.6g
小学校 (中学年)	353mg	3.3mg	2.3g
中学校	385mg	4.2mg	3.0g

火

今月の給食目標

しよくじ

食事のあいさつを きちんとして。

わたしの給食目標

【給食の時間に頑張りたいことを書きましょう。】

(例) 苦手なもの一口はチャレンジする。 など

水

11月の給食は・・・

月曜日

ごはん

火曜日

めん類

水曜日

ごはん

木曜日

パン

金曜日

ごはん

※火曜日が【めん類】 木曜日が【パン】の提供となります。

★11月28日【はたてカレー】について★

この日の給食に使われる『ベビーホタテ』は、森町の株式会社 瑞宝 様から寄贈いただくものです。地元の食材をあじわって食べましょう。

そのほか、

11月の地場産食材の活用については、裏面の『食育だより』をごらんください。

木

金

3

文化の日

ナポリタン

牛乳

ごはん

黄 スパゲティ 油

赤 ウインナー

緑 玉ねぎ ビーマン にんじん

チキンナゲット

1人2個ずつ

黄 てんぷん さとう こむぎこ

赤 とり肉

ブロッコリーのゴマサラダ

黄 ドレッシング 白いりごま

緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし

きいちゃん

運動したり、勉強するためのエネルギーになるよ！

きいちゃんの食べ物は何か？？

4

牛乳

ごはん

黄 米

赤 牛乳

みそ汁《たまご・もやし・長ねぎ》

黄 たまご みそ

緑 もやし 長ねぎ

イカかまぼこコロッケ

黄 パン粉 てんぷん 油 さとう エッグケア

赤 すけちなら スルメイカ

緑 玉ねぎ にんにく

ほうれん草のごま和え

黄 三温糖 白すりごま

緑 ほうれん草 もやし にんじん

5

牛乳

まめパン

黄 パン

赤 金時豆納豆

パンパンキンポタージュ

黄 パター

赤 牛乳 クリームチーズ

緑 かぼちゃペースト 玉ねぎ パセリ

白豆コロッケ

黄 じゃがいも パター さとう パン粉 こむぎこ

赤 しょうが

ぶどうゼリー

黄 ゼリー

パンは一ロサイズにちぎってたべてね

6

牛乳

ごはん

黄 米

赤 牛乳

どさんこ汁

黄 じゃがいも パター ごま油

赤 ぶた肉 みそ

緑 もやし 玉ねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく

わかどりのゴマでりやき

黄 パン粉 油 ごま さとう

赤 しょうが

はくさいのしらす和え

黄 しらす

緑 はくさい

10

ごはん

牛乳

焼うどん

黄 うどん 三温糖 油

赤 ぶた肉

緑 玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ

はるまき

黄 はるまき さとう 油 こむぎこ

赤 ぶた肉 ひじき

緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが

フルーツ杏仁

黄 杏仁豆腐

赤 みかん もも パイン

11

牛乳

ごはん

黄 米

赤 牛乳

根菜のゴマ汁

黄 じゃがいも 白すりごま 白いりごま

赤 油あげ みそ

緑 だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ

ホッケフライ

黄 パン粉 こむぎこ

赤 ホッケ

ひじき煮

黄 三温糖 油

赤 ひじき さつまあげ だいず

緑 しらす 玉ねぎ にんじん いんげん しいたけ

12

牛乳

ソフトフランスパン

黄 パン

赤 牛乳

シチュー

黄 じゃがいも

赤 牛乳 シーズンビュール

緑 玉ねぎ はくさい にんじん

アンサンブルエッグ

黄 じゃがいも 油 さとう てんぷん

赤 たまご チーズ ベーコン 牛乳

緑 玉ねぎ

プリン

黄 プリン

パンは一ロサイズにちぎってたべてね

13

牛乳

ごはん

黄 米

赤 牛乳

みそ汁《たまご・玉ねぎ・とうふ》

赤 たまご とうふ みそ

緑 玉ねぎ

ホッケザンギ風味フライ

黄 パン粉 こむぎこ さとう

赤 ホッケ

緑 しょうが にんにく

ゆかり和え

赤 しらす

緑 キャベツ にんじん きゅうり ゆかり

あかちゃん

血や筋肉を作って体を大きくしたり、力を強くするよ！

あかちゃんの食べ物は何か？？

17

マーボー豆腐丼

牛乳

しおラーメン

黄 ラーメン 油

赤 ぶた肉 なたね

緑 もやし 長ねぎ ほうれん草 しょうが

揚げきょうざ

黄 油 さとう こむぎこ

赤 ぶた肉

緑 キャベツ 玉ねぎ にら しょうが

ヨーグルト

赤 ヨーグルト

18

牛乳

ごはん

黄 米

赤 牛乳

かぼちゃ団子汁

黄 かぼちゃもち

赤 とり肉 油あげ

緑 にんじん だいこん ごぼう

サバ西京やき

赤 サバ みそ

昆布の炒めもの

黄 白いりごま 三温糖 油

赤 ぶた肉 さつまあげ こんぶ

緑 しらす 玉ねぎ にんじん

『サバ西京焼き』は、ほねに きをつけながら たべてね。

19

牛乳

ごはん

黄 パン

赤 牛乳

ミネストローネスープ

黄 じゃがいも

赤 ベーコン 大豆

緑 玉ねぎ にんじん トマトビュール にんにく バジル

やさいコロッケ

黄 じゃがいも 油 さとう パン粉 こむぎこ

緑 にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ

ツナサラダ

黄 コツクダ

赤 ツナ

緑 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ レモン果汁

パンは一ロサイズにちぎってたべてね

20

牛乳

ごはん

黄 米

赤 牛乳

みそ汁《とうふ・なめこ》

赤 とうふ みそ

緑 なめこ

ラムソテー

黄 油

赤 ラム肉

緑 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン

フルーツゼリー

黄 ゼリー

赤 もも みかん バイナツプル

24

振替休日

たらこスパゲティ

牛乳

ごはん

黄 スパゲティ 油 生クリーム パター

赤 たらこ

緑 玉ねぎ レモン果汁

チキンバジルオープン焼き

黄 油 パン粉 さとう

赤 とり肉

緑 バジル

ごぼうサラダ

黄 白いりごま エッグケア マヨネーズ さとう 油

緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり

みどりちゃん

ばい菌や病気から体を守ってくれるよ！

みどりちゃんの食べ物は何か？？

25

牛乳

ごはん

黄 ごはん

赤 牛乳

かきたま汁

赤 たまご とうふ 油あげ みそ

緑 にんじん

肉豆腐

黄 三温糖 サラダ油

赤 やき豆腐 ぶた肉

緑 玉ねぎ にんじん つきこんにやく

海藻サラダ

黄 ドレッシング

赤 かいそう

緑 キャベツ きゅうり とうもろこし

26

牛乳

ソフトフランスパン

黄 パン

赤 牛乳

ブラウنشチュー

黄 じゃがいも 生クリーム サラダ油

赤 玉ねぎ にんじん トマトビュール

チキンカツ

黄 パン粉 こむぎこ 油

赤 とり肉

クラブ

黄 クラブ

パンは一ロサイズにちぎってたべてね

27

牛乳

はたてカレー

黄 米 じゃがいも 油

赤 はたて ぶた肉 牛乳 ビーンビュール

緑 玉ねぎ にんじん りんごクリーム にんにく

りんご

黄 りんご

給食に使われている『はたて』は給食センターに寄贈いただいたものです！感謝の気持ちをもって、あじわって食べましょう！！