

月		火		水		木		金																																					
2		3		4		5		6																																					
ごはん 黄 米 赤 牛乳 さつま汁 黄 かつまいも 赤 とうふ・とり肉 みそ 緑 にんじん ごぼう 長ねぎ つきこんにやく わかどりのごまてりやき 黄 パン粉 油 さとう ごま 赤 とり肉 ブロッコリーのおかか和え 赤 かつおぶし 緑 ブロッコリー		牛乳		牛井 黄 米 三温糖 赤 きゅう肉 緑 玉ねぎ つきこんにやく にんじん しいたけ みそ汁《とうふ・わかめ》 赤 とうふ わかめ みそ ほうれん草とえのきの和え物 赤 きざみのり 緑 ほうれん草 えのき  おいしい牛肉を 味わって 食べましょ。		牛乳 トマトクリームパスタ 黄 スパゲティ 生クリーム 油 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ トマトピューレ にんにく しめじ やさいコロッケ 黄 じゃがいも 油 さとう パン粉 小麦粉 てんぷん 緑 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ ごぼうサラダ 黄 白いりごま エッグケア 三温糖 油 緑 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり  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？？		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 たまごスープ 黄 マロニー 赤 たまご とうふ 緑 ほうれん草 にんじん 長ねぎ しめじ 青椒肉絲（チンジャオロース） 黄 三温糖 サラダ油 片栗粉 赤 ぶた肉 緑 もやし たけのこ ビーマン しょうが にんにく フルーツ白玉 黄 カラフルボール 緑 みかん もも バイナッブル パナナ フルーツ白玉に入っている『白玉』は 口の中でつるんとすべりやすいので、 のどつまりしないようによくかんでたべてね。																																					
9		10		11		12		13																																					
ごはん 黄 米 赤 牛乳 八杯汁 黄 片栗粉 赤 とうふ 緑 しいたけ 長ねぎ しょうが 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 すけとうだら スルメイカ 緑 玉ねぎ にんにく きんぴらごぼう 黄 油 白いりごま 三温糖 ごま油 赤 さつま揚げ ぶた肉 緑 ごぼう にんじん		牛乳 ソフトフランスパン 黄 パン 赤 牛乳 ブラウンシチュー 黄 じゃがいも 生クリーム 油 赤 ぶた肉 緑 にんじん 玉ねぎ トマトピューレ チキンパジルオープン焼き 黄 油 パン粉 さとう 赤 とり肉 緑 パジル ラ・フランスゼリー 黄 ゼリー パンは一口サイズにちぎってたべてね		ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《じゃがいも・玉ねぎ・しめじ》 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しめじ さんまのおかか煮 黄 さとう 赤 さんま かつおぶし みそおでん 黄 三温糖 赤 うずらの卵 とり肉 さつまボール みそ 緑 だいこん にんじん こんにやく		牛乳 塩やきそば 黄 めん 油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ にんにく 春巻き 黄 はるさめ さとう 油 こむぎこ てんぷん 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 フルーツヨーグルト 黄 さとう 赤 ヨーグルト 緑 みかん もも バイナッブル パナナ		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《とうふ・油あげ・小松菜》 赤 とうふ 油あげ みそ 緑 こまつな チキンカツ 黄 パン粉 こむぎこ 油 赤 とり肉 納豆 赤 なっとう																																					
16		17		18		19		20																																					
ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁《キャベツ・油あげ》 赤 油あげ みそ 緑 キャベツ チーズ風ソーススインハンバーグ 黄 油 さとう 赤 とり肉 ぶた肉 緑 玉ねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト 香味和え 赤 とり肉 緑 ほうれん草 長ねぎ しょうが		牛乳 せわりパン 黄 パン 赤 牛乳 じゃがいものスープ 黄 じゃがいも オリーブオイル 赤 ベーコン 緑 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ ウインナーのカレーソース 黄 オリーブオイル さとう 赤 ウインナー ベーコン 緑 玉ねぎ トマトピューレ にんにく えだまめサラダ 黄 エッグケア 緑 キャベツ にんじん コーン えだまめ パンはいっきに口の中につめこまず、 よくかんで のみこめる大ききでたべてね		ごはん 黄 米 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 肉じゃが 黄 じゃがいも 三温糖 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しらたき にんじん いんげん 白菜のしらす和え 赤 しらす 緑 はくさい		牛乳 なめこうどん 黄 うどん 赤 とり肉 油あげ なた 緑 なめこ 長ねぎ ほうれん草 たけのこ えのき しいたけ かしわてんぷら 黄 こむぎこ 油 赤 とり肉 ヨーグルト 赤 ヨーグルト 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？？ 		牛乳 ごはん 黄 米 赤 牛乳 豚汁 黄 じゃがいも 赤 ぶた肉 とうふ みそ 緑 玉ねぎ にんじん つきこんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ サバしょうがしょうゆやき 黄 さとう 赤 さば 緑 しょうが えだまめ 緑 えだまめ 『サバしょうがしょうゆやき』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。																																					
23		24		25		26		27																																					
勤労感謝の日		ソースやきそば 黄 めん 油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ にんじん ビーマン あげシューマイ 黄 パン粉 てんぷん さとう こむぎこ 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ しょうが ぶどうゼリー 黄 ゼリー		牛乳 ごはん 黄 ごはん 赤 牛乳 いも団子汁 黄 いももち 赤 とり肉 油あげ 緑 にんじん だいこん ごぼう 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 緑 にんじん しらたき しいたけ いんげん 『ホッケフライ』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。		牛乳 コッペパン 黄 パン 赤 牛乳 シチュー 黄 じゃがいも 赤 牛乳 ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ はくさい にんじん わかどりのピカタ 黄 パン粉 てんぷん さとう 油 米粉 赤 とり肉 たまご チーズ 緑 パセリ チリコンカン 黄 油 三温糖 赤 ぶた肉 大豆の挽肉 大豆 緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ パジル パンは一口サイズにちぎってたべてね		牛乳 ぶた井 黄 米 白いりごま 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ キャベツ しらたき にんじん みそ汁《とうふ・なめこ》 赤 とうふ みそ 緑 なめこ りんご 緑 りんご みどりちゃん ばい菌や病氣から 体を守ってくれるよ！ みどりちゃんの食べ物は何か？？ 																																					
30		牛乳		ぎゅうどん 11月4日(水)は牛井です！ この日、使われる牛肉は、森町尾白内町の下小路さんが作る【森町そだち】という 名前牛肉です。みなさんの住む森町で大切に、おいしく 育てられた牛肉を食べてほしいという思いで、『屯婢 様』 より無償で提供いただきました。感謝の気持ちを込めて、味わいながら食べましょ。 																																									
ごはん 黄 米 赤 牛乳 もずくスープ 黄 片栗粉 赤 とうふ もずく たまご 緑 長ねぎ にんじん しょうが 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 つきこんにやく フルーツ杏仁 黄 杏仁豆腐 緑 みかん もも バイナッブル				<table><tr><th colspan="4">平均栄養摂取量</th></tr><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr><tr><td>幼稚園</td><td>454kcal</td><td>19.3g</td><td>16.1g</td></tr><tr><td>小学校 (中学年)</td><td>602kcal</td><td>24.9g</td><td>20.5g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>759kcal</td><td>30.7g</td><td>24.1g</td></tr></table> <table><tr><th></th><th>カルシウム</th><th>鉄</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>幼稚園</td><td>268mg</td><td>2.5mg</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>小学校 (中学年)</td><td>352mg</td><td>3.2mg</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>384mg</td><td>4.1mg</td><td>2.7g</td></tr></table> 						平均栄養摂取量					エネルギー	たんぱく質	脂質	幼稚園	454kcal	19.3g	16.1g	小学校 (中学年)	602kcal	24.9g	20.5g	中学校	759kcal	30.7g	24.1g		カルシウム	鉄	食塩相当量	幼稚園	268mg	2.5mg	1.6g	小学校 (中学年)	352mg	3.2mg	2.2g	中学校	384mg	4.1mg	2.7g
平均栄養摂取量																																													
	エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
幼稚園	454kcal	19.3g	16.1g																																										
小学校 (中学年)	602kcal	24.9g	20.5g																																										
中学校	759kcal	30.7g	24.1g																																										
	カルシウム	鉄	食塩相当量																																										
幼稚園	268mg	2.5mg	1.6g																																										
小学校 (中学年)	352mg	3.2mg	2.2g																																										
中学校	384mg	4.1mg	2.7g																																										

給食の魚料理について

給食では、【焼き魚】や【魚のフライ】などの魚料理を取り入れています。

食するとき、骨が残っていることもあるので、よく見ながら気をつけて食べましょ。

近年は食生活の変化により、家庭で魚を食べる機会がすくなくなっているとも言われています。給食が、子どもたちにとって魚に親しみ、

味わうきっかけになればうれしいです。

