

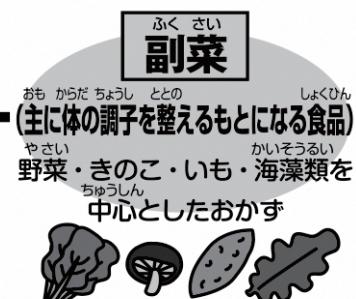
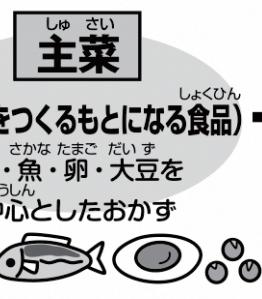


# 給食だより



秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩の冷え込みなど、気温の差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。毎日、朝・昼・夕と3食の食事をとり、規則正しい生活をして、元気に乗り越えましょう。

## 主食+主菜+副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事を心がけよう



### いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。  
健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



### 11月は『残食調査月間』です。

私たちちは、食べ物としてたくさんの動物や植物の命をいただいている。生き物たちの命に感謝をし、「もったいない」の気持ちを思い出して、好き嫌いせずに残さず食べましょう！

### 給食メニュー紹介 今月のメニューは、「インド煮」です。

#### 【材料(4人分)】

豚こま肉	60g
じゃがいも	240g
こんにゃく	60g
さつま揚げ	60g
にんじん	80g
たまねぎ	160g
うずら卵	80g
油	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
スープストック	小さじ1
塩	少々
水	160ml

#### 【作り方】

- じゃがいもは角切り、こんにゃくとさつま揚げは色紙切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- なべに油を入れ、豚肉を炒めカレー粉をふる。
- 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて、さらにこげないように炒める。
- さつま揚げ、こんにゃく、水を入れて煮る。
- 材料が煮えてきたら、調味料を入れて、さらに煮る。
- 最後に、うずら卵を入れ、火が通ったらできあがり。



## 11かつこんだてよでいひょう



日	曜日	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		びこう	エネルギー たんぱくしつ ししつ	あさ ごはん	
			ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの						
1	水	しょくパン チョコクリーム		カレービーンズ ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ 格林ピース トマト キャベツ きゅうり	コーン パン チョコクリーム じゃがいも ルウ ドレッシング あぶら さとう マカロニ			660kcal 26.8g 29.9g		
2	木	ごはん		たらのさいきょうやき いそに けんちんじる	ぎゅうにゅう たら みそ ひじき さつまあげ とうふ	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	さとう あぶら さといも			597kcal 25.0g 16.3g		
3	金	ぶんかのひ										
6	月	くろしょくパン		メンチカツ スパゲティサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ きゅうり パセリ	にんじん コーン パン スパゲティ ドレッシング ルウ あぶら			643kcal 22.7g 23.5g		
7	火	いりはのひこんだて セルフ いかてんどん (ごはん)		いかてんぶら カリコリサラダ こまつなのみそしる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう いか ハム とうふ みそ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ	こまつな ごはん でんぶん こむぎこ あぶら ドレッシング グミ	たれが つきます		688kcal 21.9g 18.4g		
8	水	バターロールパン		かぼちゃグラタン ビーンズサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう だいす おから とうにゅう とりにく ウインナー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん にんにく だいこん	にんじん パン じゃがいも こめこ さとう ドレッシング			662kcal 23.3g 30.3g		
9	木	セルフ タコライス (ごはん)		タコライスのぐ もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく こなチーズ もずく	たまねぎ トマト にんにく キャベツ もやし	にんじん トマト にんにく キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん		624kcal 23.2g 17.9g		
10	金	ごはん		なっとう キムチあえ じゃがいもとキャベツのにもの	ぎゅうにゅう なっとう ハム とりにく あぶらあげ	もやし きゅうり キャベツ さやえんどう はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく	きゅうり キャベツ さやえんどう はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう		659kcal 28.1g 16.1g		
13	月	けんさんこむぎ コッペパン (スライス)		しろみざかなフライ ほうれんそうとコーンのサラダ だいすいりシチュー	ぎゅうにゅう ほき とりにく だいす	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん パセリ	キャベツ コーン パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ルウ	ソースが つきます		610kcal 27.3g 21.2g		
14	火	セルフ ちゅうかどん (ごはん)		ちゅうかどんのぐ けんさんぶたにくにらいりきょうざ(2) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると とりにく	しょうが たまねぎ にんじん にら オレンジ きくらげ	はくさい キャベツ にんじん にら さやえんどう あぶら でんぶん	ごはん ぎょうざのかわ あぶら でんぶん		659kcal 24.3g 17.2g		
15	水	さつきランチ(とくさんぶつこんだて) けんさんこむぎ しょくパン どちおとめジャム		インドに かんぴょうサラダ ブラウンイスヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト さつまあげ うずらたまご	たまねぎ にんじん コーン こんにゃく グリンピース かんぴょう キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう ドレッシング			645kcal 24.6g 22.5g		
16	木	ごはん		とりにくのにらソースかけ しおこんぶあえ なめこじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく こんぶ みそ	にんじん ねぎ にら しょうが キャベツ にんにく きゅうり なめこ	にら にんじん にんにく きゅうり なめこ	ごはん さとう でんぶん あぶら		587kcal 24.6g 16.6g		
17	金	ごはん		ベリーちゃんのたまごやき わふうあえ さといもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご とりにく	ほうれんそう もやし えだまめ にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	にんじん もやし えだまめ にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも でんぶん		600kcal 23.6g 12.6g		
20	月	シェルパン		ハムカツ ツナとだいすのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ だいす なると	きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ ほししいだけ ほうれんそう	パン あぶら ドレッシング パンこ ワンタンのかわ	ソースが つきます		629kcal 24.9g 26.3g		
21	火	えんジョイランチ(てきえんこんだて) ごはん		ジャージャンドウフ しゅうまい(2) アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが ほししいだけ たまねぎ	にんじん たけのこ しょうが ほししいだけ たまねぎ	ごはん でんぶん あぶら ゼリー さとう しゅうまいのかわ		709kcal 27.2g 22.7g		
22	水	メープルトースト		にくだんごとやさいのコンソメに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ	たまねぎ コーン マッシュルーム えだまめ きゅうり	パン メープルシロップ パンこ でんぶん ドレッシング じゃがいも マカロニ			584kcal 22.0g 21.9g		
23	木	きんろうかんしゃのひ										
24	金	おさかなランチ ごはん		あじのいちやぼし きりぼしたいこんのごまドレッシングあえ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ ハム とうふ	きりぼしたいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく にんじん はくさい ごぼう	ごはん さとう ごま ドレッシング あぶら			633kcal 29.8g 19.2g		
27	月	コッペパン (スライス)		スラッピージョー オムレツ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう ほししいだけ	パン あぶら さとう パンこ はるさめ			590kcal 24.9g 24.9g		
28	火	ごはん		パサフライ のりあえ いなかじる	ぎゅうにゅう パサ のり とうふ みそ	ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく にんじん	ごはん あぶら パンこ こむぎこ ごま さといも	ソースが つきます		619kcal 23.1g 18.5g		
29	水	しょくパン キャラメルクリーム		マカロニのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	パン ルウ キャラメルクリーム マカロニ あぶら			579kcal 22.9g 19.0g		
30	木	ごはん		ハンバーグおろしソースかけ ごまあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	たまねぎ だいこん ほうれんそう こんにゃく レモン にんじん キャベツ もやし	ごはん さとう ごま でんぶん			644kcal 23.0g 18.4g		

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質24g:脂質20g:食塩2.0g未満』です。  
※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん  
へいきん  
2.1g