



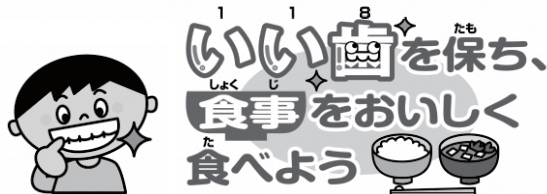
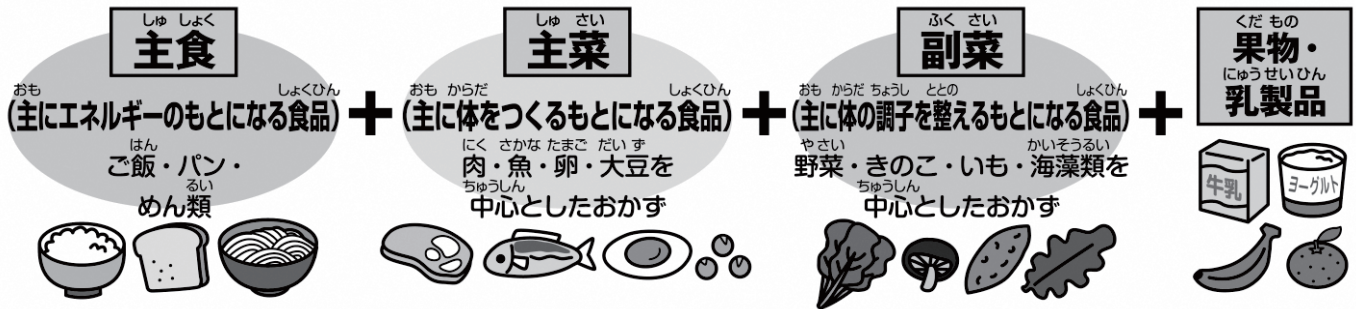
給食だより



しょうがっこう
小学校

あき いちだん ふか 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を崩しやすい時期です。毎日三食朝昼夕の食事をとり、規則正しい生活をして、元気に乗り越えましょう。

しゅしよく しゅさい ふくさい えいよう 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



11がつようか 11月8日は「いい歯の日」です。
けんこう は たも しよくじ 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。

よくかむ 	おやつは時間や量を決める 	甘いものはとり過ぎない 	カルシウムをとる 	食べた後は歯をみがく
----------	------------------	-----------------	--------------	----------------



11月は『残食調査月間』です。

わたし た もの かんしゃ 我々は、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ます。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)】

ぶたこま肉……………60g
じゃがいも……………240g
こんにゃく……………60g
さつまいも……………60g
にんじん……………80g
たまねぎ……………160g
うずら卵……………80g
油……………小さじ1 さとう……………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】

- ① じゃがいもは角切り、こんにゃくとさつまいもは色紙切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② なべに油を入れ、ぶた肉を炒めカレー粉をふる。
- ③ 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。
- ④ さつまいも、こんにゃく、水を入れて煮る。
- ⑤ 材料が煮えてきたら、調味料を入れて、さらに煮る。
- ⑥ 最後に、うずら卵を入れ、火が通ったらできあがり。



11がつこんだてよていひょう



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	あさ
			ちやにくになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの	ちよくそう ひん	たんぱくし しつ	ごはん
1	水	ごはん ホイコーロー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ごぼう もやし	ごはん あぶら あぶら ドレッシング		651kcal 22.3g 22.7g	
2	木	くろパン チキンナゲット② クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ	パン こむぎこ でんぶん あぶら ルウ じゃがいも		630kcal 22.3g 24.6g	
3	金	ぶんかのひ						
6	月	ごはん カツオフライ ソース じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう カツオ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも		622kcal 21.7g 16.1g	
7	火	コッペパン キャラメルクリーム ブラウンシチュー ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり	パン じゃがいも キャラメルクリーム あぶら ルウ さとう		614kcal 22.2g 24.7g	
8	水	セルフ かきあげどん (ごはん) カミカミこんだて かきあげ てんどのたれ がめに	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんきく こんにやく しいたけ れんこん さやえんどう	ごはん こむぎこ あぶら さといも こまあぶら さとう		640kcal 20.2g 18.4g	
9	木	まるパン (スライス) メンチカツ ソース カレービーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ グリンピース トマト にんじん にんにく	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら ルウ		634kcal 27.4g 26.2g	
10	金	セルフ さんしょくどん (ごはん) さんしょくどんのぐ よしのじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	しょうが えだまめ だいこん ごぼう にんじん こまつな	ごはん さとう でんぶん		638kcal 25.5g 20.3g	
13	月	ごはん ベリーちゃんたまごやき おかかあえ 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 かつおぶし	ほうれんそう もやし こんにやく だいこん たまねぎ にんじん	ごはん さとう でんぶん さといも		638kcal 23.4g 16.1g	
14	火	コッペパン クリーム さつまいもシチュー にらサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ にら もやし	パン クリーム あぶら さつまいも さとう ルウ はるさめ こまあぶら		649kcal 19.1g 28.1g	
15	水	ごはん マーボーどうふ やきギョーザ② オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ にら オレンジ	ごはん でんぶん こまあぶら こむぎこ		691kcal 23.6g 19.5g	
16	木	けんさんこむぎ バターロール さつきランチ インドに かんびようサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし こんにやく かんびよう グリンピース きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう	ヨーグルト	668kcal 26.4g 27.7g	
17	金	ごはん ハンバーグにらソースがけ ごまあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ とうふ	たまねぎ にら にんにく しょうが キャベツ もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう こまあぶら でんぶん ごま		589kcal 21.1g 16.3g	
20	月	ごはん おさかなランチ サバしおやき そくせきづけ さくさくじる	ぎゅうにゅう サバ とりにく なまあげ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにやく	ごはん さといも		617kcal 26.3g 18.9g	
21	火	ぎゅうにゅうパン マカロニのミートソースに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし グリンピース にんにく マッシュルーム しょうが トマト キャベツ	パン マカロニ あぶら さとう こまあぶら		610kcal 24.4g 24.9g	
22	水	おおむぎごはん チキンカレー こうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		635kcal 18.5g 16.3g	
23	木	きんろうかんしゃのひ						
24	金	ごはん えんジョイランチ ジャージャンどうふ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ さやえんどう もやし きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら ごま		630kcal 23.1g 20.1g	
27	月	ごはん タッカルビ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なんと	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら もやし	ごはん あぶら こむぎこ こまあぶら		607kcal 23.3g 15.8g	
28	火	ココアあげパン チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ マカロニ ドレッシング		627kcal 22.9g 22.9g	
29	水	わかめごはん きたしょうアイデアこんだて パサフライ ソース のりあえ こんさいじる レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう わかめ パサ のり とうふ みそ	もやし キャベツ ごぼう ほうれんそう にんじん だいこん れんこん ねぎ	ごはん パンこ こま こむぎこ さといも あぶら タルト	タルト	675kcal 17.4g 19.8g	
30	木	しょくパン チョコクリーム ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん こまつな	パン チョコクリーム あぶら さとう じゃがいも		583kcal 21.0g 27.6g	

・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21g: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