



きゅうしょく 給食だより



小学校

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、気温差が大きくなり体調崩しやすい時期です。朝夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけましょう。

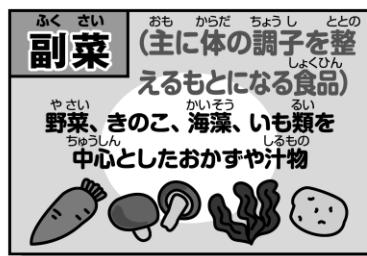
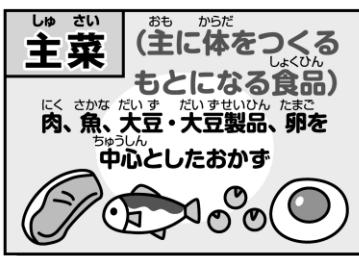


栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

えい よう
えら かた きほん

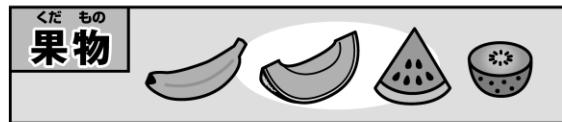
選び方の基本

しゅしょく しゅさい ふくさい しのもの ふく
主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



きゅうしょく
給食の
組み合わせ
も参考
に！

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



11月8日は「いい歯の日」



◆11月8日は「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるには、歯の健康はとても大切です。歯で食べものをしっかりとかむことができないと、食べものの栄養は体にしっかりと吸収されません。また、よくかむことは虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によいはたらきもあります。普段からよくかむことを意識しましょう。



11月は『残食調査月間』です

わたし
私たち
いのち
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、「根菜のごま汁」です。



【材料(4人分)】

ごぼう	40 g
にんじん	40 g
だいこん	40 g
れんこん	40 g
さといも	40 g
油	小さじ1
だしの素	小さじ1弱
みそ	大さじ1と1/2
ねりごま	小さじ2
すりごま	小さじ2
みりん	小さじ1/2
水	480 ml

【作り方】

- ごぼうはささがき、れんこんはいちょう切りにして、5分ほど水にさらしてアクを抜き、その後、水気を切っておく。
- にんじん、だいこん、さといもはいちょう切りにする。
- 鍋に油を入れ、根菜を炒める。
- 全体に油がまわったら水を加え、煮立ったらアクをとる。
- だしの素、みりんを入れてさらに煮込む。
- 材料が煮えてきたら、みそ、ねりごま、すりごまを入れて味を調えたたら出来上がり。



11かづ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 ちくどう ひん	エネルギー たんぱくしつ 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	金	ごはん		サンマしおやき こまつなとあぶらあげのごまいため ざくざくじる	ぎゅうにゅう サンマ あぶらあげ とりにく なまあげ だいこん こんにゃく	こまつな しめじ ごぼう にんじん しいだけ たいこん こんにゃく	ごはん ごま あぶら さとう さといも		640 kcal 25.8 g 22.2 g		
4	月	ふりかえきゅうじつ									
5	火	ナン		キーマカレー ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム レンズまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ナン ルウ あぶら さとう	ナン	628 kcal 27.6 g 28.4 g		
6	水	きのこごはん		とりにくのてりやき あさづけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ひらたけ にんじん ごぼう なめこ エリンギ しいだけ あわびたけ きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう	ごはん ごま じゃがいも		616 kcal 26.2 g 16.2 g		
7	木	コッペパン けんさん いちごジャム		さつまいもシチュー カリコリサラダ アセロラミルク	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム	たまねぎ にんじん きゅうり バセリ だいこん コーン	パン ジャム ルウ さつまいも あぶら ドレッシング ゼリー	ゼリー	654 kcal 23.1 g 21.0 g		
8	金	ごはん		カミカミこんだて アジフライ ソース ごもくきんぴら けんちんじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう アジ さつまあげ とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん しいだけ ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも パン グミ		672 kcal 23.1 g 17.1 g		
11	月	ごはん		けんさんハンバーグにらソースかけ こうみあえ なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にら にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング		631 kcal 25.9 g 18.1 g		
12	火	けんさんこむぎ まるパン (スライス)		しろみざかなフライ ソース ほうれんそうとコーンのサラダ ブランンシチュー	ぎゅうにゅう スケソウダラ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ	パン こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも ルウ		634 kcal 25.5 g 25.9 g		
13	水	ごはん		ベリーちゃんあつやきたまご にらのあえもの さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にら もやし にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ えだまめ	ごはん ごまあぶら さとう さといも でんぶん		648 kcal 23.7 g 17.4 g		
14	木	けんさんこむぎ しょくパン とちおとめジャム		さつきランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんとちおとめヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく キャベツ かんぴょう グリンピース いちご	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう	ヨーグルト	628 kcal 25.8 g 20.6 g		
15	金	ごはん		マー婆ーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう 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 にら きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま		639 kcal 23.2 g 19.3 g		
18	月	ごはん		あさかなランチ イナダてりやき ごもくに こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう イナダ だいす ひじき みそ さつまあげ	こんにゃく ごぼう さやえんどう れんこん にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも あぶら		647 kcal 25.9 g 20.0 g		
19	火	バターロール		ボトル マカロニサラダ フルーツあんにんふうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり コーン	パン ジャガード マカロニ ドレッシング あんにんプリン	あんにん プリン	635 kcal 23.0 g 25.3 g		
20	水	くりごはん ごましお		ひがしょうアイデアこんだて ハムカツ のりあえ とりごぼうじる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム のり とりにく とうふ みそ ヨーグルト	もやし キャベツ ほうれんそう ごぼう にんじん こんにゃく はくさい ねぎ	ごはん くり あぶら ごま さといも パン	ヨーグルト	763 kcal 26.2 g 21.6 g		
21	木	メープル トースト		ポークビーンズ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいす	たまねぎ にんじん コーン トマト だいこん グリンピース きゅうり	パン ルウ さとう あぶら		627 kcal 25.5 g 25.4 g		
22	金	ごはん		おやこに はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやえんどう はくさい もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら		658 kcal 28.9 g 18.7 g		
25	月	おおむぎ ごはん		チキンカレー ごぼうサラダ	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 グリンピース ごぼう きゅうり もやし コーン	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		681 kcal 19.2 g 21.0 g		
26	火	ぎゅうにゅうパン		メンチカツ ツナサラダ ふかひれスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ふかひれ たまご	たまねぎ キャベツ コーン にんにく きゅうり たけのこ にんじん ほうれんそう しいだけ しょうが	パン あぶら ドレッシング さとう ごまあぶら でんぶん		621 kcal 23.7 g 32.7 g		
27	水	わかめごはん		サバじぶやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ サバ みそ ぶたにく とうふ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら		650 kcal 24.5 g 23.4 g		
28	木	しょくパン クリーム		マカロニのミートソースに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	パン クリーム マカロニ あぶら ドレッシング		705 kcal 24.3 g 29.9 g		
29	金	ごはん		えんジョイランチ はっぽうさい ポークシューマイ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ なると	はくさい にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ サヤエンドウ しょうが オレンジ	ごはん さとう あぶら でんぶん パン こむぎこ		627 kcal 25.6 g 16.3 g		

・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〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.3 g