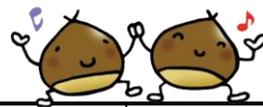


ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Ical	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そうとう りょう g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
1 (水)	○	豚肉のしょうが焼き丼 じゃがいもと小松菜のみそ汁 雑 柿	ぎゅうにゅう/ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ もやし えのきだけ こまつな なかねぎ かき	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	591	24.6	18.9	1.87
2 (木)	○	ちらしずし じゃがいものそぼろ煮 鮭と鯖のすまし汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ ぶたにく さけ たまご だいず きなこ	にんじん たけのこ れんこん えだまめ ほししいだけ にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま しらたき じゃがいも でんぶん きびさとう サラダあぶら でんぶん さとう	600	27.3	17.2	2.35
6 (月)	○	ポークカレーライス れんこんサラダ みかん 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ ぶたにく チーズ だいず にほし	にんじん しょうが たまねぎ にんにく こまつな にんじん キャベツ きゅうり れんこん みかん	こめ むぎ こむぎこ じゃがい も パター サラダあぶら きびさとう ごま こまあぶら サラダあぶら	680	23.2	22.7	2.06
7 (火)	○	ごはん 豆腐入り回鍋肉 うずら卵入り春雨スープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ みそ とうふ ぶたにく うずらたまご だいず にほし	にんじん ビーマン キャベツ しょうが にんにく なかねぎ もやし にら ゴーサイ しょうが たまねぎ	こめ むぎ でんぶん きびさとう こまあぶら サラダあぶら はるさめ	593	26.1	19.2	3.13
8 (水)	○	大豆ごはん しいらのバターしょうゆ焼き 切り干し大根のサラダ きのことさつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう/ だいず かつおぶし しいら とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん だいこん なかねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり きりほしだいこん コーンかん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ なめこ しめじ	こめ むぎ でんぶん きびさと う だいずあぶら バター きびさとう サラダあぶら さつまいも	601	31.3	20.3	2.58
						かむかむメニュー 「いい歯の日」 よくかんで食べよう			
9 (木)	○	コッペパン チリコンカン 海藻サラダ ヨーグルト 豆腐小魚	ぎゅうにゅう/ いんげんまめ レンズまめ ぶたにく かいそうミックス(わかめ・くわか かめ・こんぶ・あかどさかのり・しろみり ん・しろとさかのり) ヨーグルト にほし	トマトかん にんじん しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース にんじん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも オリーブオイル きびさとう サラダあぶら	626	29.9	18.4	2.57
10 (金)	○	ほうとう 筑前煮 スイートポテトの包み揚げ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ とりにく いんげんまめ にほし	かぼちゃ にんじん だいこん なかねぎ はくさい にんじん さやえんどう こほう れんこん ほししいだけ	ほうとうめん きびさとう サラダあぶら こんにゃく さといも さとう サラダあぶら はるまきのかわ さつまいも さとう だいずあぶら パター アーモンド	590	24.9	22.4	2.52
13 (月)	○	中華丼 中華コーンスープ(鯖入り) フルーツポンチ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ いか ぶたにく だまご だいず にほし	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ たまねぎ コーンかん みかんかん バインかん おとうかん	こめ むぎ でんぶん こまあぶら サラダあぶら でんぶん さとう	605	23.8	14.6	2.26
						6年3組の給食委員 が考えた献立です。			
14 (火)	○	テーブルロール シーフードグラタン コーンサラダ オレンジゼリー 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ いか えび とりにく ぎゅうにゅう チーズ アガー だいず にほし	ほうれんそう たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん オレンジジュース	テーブルロール こめと パンと マカロニ じゃがいも サラダあぶら サラダあぶら さとう	677	29.8	23.4	2.57
15 (水)	○	鯛の混ぜごはん かぶの即席漬け 秋野菜の豚汁 いりアーモンド	ぎゅうにゅう/ いわし とうふ みそ ぶたにく だいず にほし	かぶ(は) しょうが にんじん かぶ キャベツ きゅうり しょうが にんじん だいこん なかねぎ れんこん	こめ むぎ でんぶん きびさと う ごま だいずあぶら さつまいも こんにゃく サラダあぶら アーモンド	587	22.4	20.4	2.21
						ちさんちしょう 千産千消デー ちばの恵みを味わおう			
16 (木)	○	ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ アップルパイ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ レンズまめ ぶたにく チーズ ひじき だいず にほし	にんじん とまと たまねぎ にんにく ほししいだけ こまつな にんじん キャベツ きゅうり りんご りんごかん レモンかじゅう	スパゲティ こむぎこ きびさとう オリーブオイル サラダあぶら さとう サラダあぶら グラニューどう パイシート	688	26.8	24.6	2.44
17 (金)	○	ごはん 豚のバーベキューソースがけ ペッパーポテト キャベツとうずら卵のスープ いり大豆	ぎゅうにゅう/ あじ ベーコン うずらたまご だいず	しょうが たまねぎ にんにく りんごかん レモンかじゅう こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ でんぶん きびさとう だいずあ ぶら じゃがいも でんぶん	595	28.5	17.5	2.06





ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補キ-	たんぱくしつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
20 (月)	○	キンパ風混ぜごはん	ぎゅうにゅう / あぶらあげ のり ふたにく	こまつな にんじん たくあんづけ にんにく キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・にんじん・なごねぎ・しょうが)	こめ むぎ さとう こまごまあぶら	571	20.9	17.1	2.47
		チャプチェ	ふたにく	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ にんにく もやし ほししいたけ	はるさめ さとう こまごまあぶら				
		トックと野菜のスープ	とりにく	にんじん なごねぎ はくさい	トック ジャがいも こまごまあぶら				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
21 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	628	24.8	22.4	1.90
		鶏肉の唐揚げ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん だいずあぶら				
		磯香あえ	のり	こまつな にんじん キャベツ					
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ					
		みかん		みかん					
22 (水)	○	ピザトースト	ぎゅうにゅう / ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ マッシュルーム	しょくパン サラダあぶら	603	26.6	24.3	2.72
		大豆サラダ	だいず	キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	きびさとう サラダあぶら				
		かぶとマカロニの豆乳スープ	とうにゅう ソーセージ	かぶ(は) にんじん かぶ	マカロニ ジャがいも				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
24 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	591	27.9	18.3	2.01
		ほっけのごまだれ焼き	ほっけ	しょうが	ぎとう こま				
		からしあえ		こまつな にんじん もやし	きびさとう				
		野菜と豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ	さつまいも				
		黒糖大豆	だいず		でんぷん くらざとう				
27 (月)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう /		コッペパン	593	22.4	24.3	2.37
		焼き菓コロッケ			ごまご "パンデ" "ゴーツララ" さつまいも ジャがいも でんぷん さとう かとう えきとう あめ くり だいずあぶら サラダあぶら				
		キャロットサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう オリーブオイル サラダあぶら				
		ポトフ	ふたにく	かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	ジャがいも				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
28 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		こめ むぎ	616	27.5	19.7	2.42
		鱈のみそ煮	みそ さば	しょうが なごねぎ	きびさとう				
		ゆずあえ		こまつな にんじん キャベツ きゅうり ゆずかじゅう	きびさとう				
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん こぼろ だいこん	さといも こんにゃく サラダあぶら				
		りんご		りんご					
29 (水)	○	茶飯	ぎゅうにゅう / かつおぶし		こめ むぎ こま	611	27.3	21.2	2.72
		ししゃものもみじ揚げ	ししゃも	にんじん	ごまご ミックスこ(でんぷんこ) だいずあぶら				
		ごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし	ざとう こま				
		おでん	ちくわ あげボール うすらたまご	だいこん	こんにゃく				
		いり大豆	だいず						
30 (木)	○	ちゃんぽん	ぎゅうにゅう / とうにゅう むしかまほこ いか ふたにく	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ コーンかん もやし きくらげ	ちゅうかめん こまあぶら サラダあぶら	612	29.4	21.0	2.85
		ひじきと大豆の煮物	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく きびさとう サラダあぶら				
		ほうれんそうとチーズのマフィン	だまご チーズ	ほうれんそう	ミックスこ さとう バター				
		小魚	にぼし						

いつもとはひと味がう”にぼしだし”のみそ汁です。5年生がにぼしの下処理をお手伝いします。



5年1組の給食委員が考えた献立です。



平均栄養量	613	26.3	20.4	2.40
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
 ※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。  
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補キ-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。  
 ※9日,14日,22日,27日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)  
 ※16日のパイシートは原料の一部として小麦・乳・卵・大豆を使用しています。  
 ※30日の中華めんは卵不使用です。(原材料:小麦粉)  
 ※30日のミックス粉は原料の一部として小麦・大豆・乳を使用しています。

## 11月8日は「いい歯の白」 かむことの効果



●消化を助ける

食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる

よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳の刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

●歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



4年生が農業体験で種から育てた大根を給食で使う予定です。提供日にお知らせするので、楽しみにしてください。