

令和元年度

11月の学校給食予定献立表

| 献立名 | 材料とのはたらき | | | 摂取栄養価 | |
|---------------------|--|---|--|----------------|-------------|
| | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | エネルギー たんぱく質 | kcal 脂質 |
| パン・ごはん 牛乳 | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | 働く力や体温になるもの | 小 | 中 |
| 1金 ジャコ大根ご飯 牛乳 | 鶏肉のから揚げ すまし汁 柚子の香和え りんご1/6ヶ | ぎゅうにゅう シラスぼし とりにく あぶらあげ とうふ わかめ かまぼこ | だいこん にんじん しょうが ねぎ はくさい ほうれんそう ゆず しめじ りんご | 660 26.1 | 839 33.0 |
| 4月 (11/3 文化の日) | 振替休日 | | | | |
| 5火 人参蒸しパン 牛乳 | 焼きそば 大豆のカレー揚げ ヨーグルト和え | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく イカ だいず かつおぶし あおのり なまクリーム ヨーグルト | にんじん もやし たまねぎ キャベツ バナナ みかん もも キウイフルーツ | 654 27.1 | 799 32.2 |
| 6水 麦ご飯 牛乳 | 麻婆豆腐 パンサンサー 柿1/4ヶ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ ぎゅうミンチ みそ たまご | にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ グリーンピース きゅうり もやし かき | 700 25.3 | 845 29.6 |
| 7木 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>・幼稚園 ・小学校 ・中学校</p> <p>弁当の日 市内音楽会 市内音楽会</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1日30食品</p> </div> <div> <p>いちじゅうさんさい 一汁三菜</p> </div> </div> | | | | |
| 8金 白ご飯 牛乳 | 南瓜のそぼろ煮 焼きシシャモ ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ こもちシシャモ | かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり キャベツ | 688 24.8 | 836 28.1 |
| 11月 六穀飯 牛乳 | 吹雪汁 タンドリーチキン 和風サラダ | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ヨーグルト ロースハム | にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん ねぎ | 663 26.5 | 819 32.5 |
| 12火 減量パン 牛乳 | 山菜うどん 大学芋 さき身ともやしのサラダ みかん | ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく | しいたけ たけのこ きくらげ しめじ にんじん ねぎ レタス もやし みかん | 651 24.0 | 819 29.3 |
| 13水 麦ご飯 牛乳 | 豚肉のみそ炒め すまし汁 ナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ワカメ かまぼこ とうふ ロースハム | もやし ピーマン たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ にら もやし | 633 27.5 | 774 33.6 |
| 14木 コッペパン 牛乳 | 南瓜のポタージュ 竹輪の磯辺揚げ 柿なます | ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ たまご あおのり チーズ | にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ だいこん かき きゅうり | 638 23.4 | 849 30.3 |
| 15金 キムチご飯 牛乳 | ふかひれスープ 揚げギョーザ ボイルキャベツ Pボン酢 りんご1/6ヶ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたミンチ ふかひれ たまご | はくさい にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ りんご | 655 27.7 | 820 34.4 |
| 16土 麦ご飯 牛乳 | 肉じゃが 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の三杯酢 | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ホキ シラスぼし | にんじん たまねぎ さやいんげん パセリ きゅうり きりぼしだいこん | 682 26.5 | 853 33.8 |
| 18月 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>幼・小・中(繰替休業日)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>おはよう 食事</p> </div> <div> </div> </div> | | | | |

| 19火 | 幼・小・中(繰替休業日) | | | | | | |
|-----|------------------|--|--|---|---|--|-------------|
| 20水 | 枝豆ごはん 牛乳 | 豆腐の茸あんかけ 菊花和え Pアーモンドフィッシュ | ぎゅうにゅう とうふ たまご イワシ | えだまめ しめじ えのきたけ しいたけ はくさい ほうれんそう ねぎ | こめ きょうかまい でんぷん あぶら さとう ごま アーモンド | 669 26.0 | 826 32.3 |
| 21木 | 河辺小学校4年生 リクエスト献立 | | | | | <div style="text-align: center;"> <p>ポクたちも食べてね!</p> </div> | |
| 22金 | 麦ご飯 牛乳 | 大豆の磯煮 厚焼き卵 小松菜のお浸し | ぎゅうにゅう ちくわ ヒジキ とりにく あぶらあげ だいず たまご かつおぶし | にんじん こまつな さやいんげん はくさい もやし | こめ きょうかまい むぎ いとコンニャク あぶら さとう | 636 25.6 | 761 29.7 |
| 25月 | 白ご飯 牛乳 | ビーフカレー ミモザサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう たまご カニかまぼこ ぎゅうにく ヨーグルト | にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり レモン | こめ きょうかまい じゃがいも バター あぶら さとう | 712 26.5 | 861 30.3 |
| 26火 | コッペパン 牛乳 | ミートボールの中華煮 シーフードサラダ | ぎゅうにゅう イカ うずらたまご ワカメ ぶたミンチ マグロ | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ レタス きゅうり りんご | パン じゃがいも ごまあぶら でんぷん さとう あぶら | 661 25.9 | 854 32.8 |
| 27水 | 白ご飯 牛乳 | すき焼き いりこ磯香揚げ みかん p味付け海苔 | ぎゅうにゅう とうふ イワシ たまご あじつけのり あおのり | にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん はくさい みかん | こめ きょうかまい いとコンニャク あぶら さとう こむぎこ | 658 28.3 | 801 34.4 |
| 28木 | バーガーパン 牛乳 | フィッシュポーション レタス Pタルト ミネストローネ 手作りりんごゼリー | ぎゅうにゅう かんてん ベーコン チーズ ホキ | レタス にんじん たまねぎ セロリ トマト とうもろこし パセリ りんご | パン あぶら じゃがいも バター マカロニ さとう パンこ こむぎこ | 687 24.7 | 846 29.2 |
| 29金 | 麦ご飯 牛乳 | 赤だし 魚のグラタン 白菜のごま和え | ぎゅうにゅう とうふ ワカメ ホキ チーズ | えのきたけ たまねぎ ねぎ パプリカ パセリ はくさい にんじん | こめ きょうかまい むぎ じゃがいも マヨネーズ さとう ごま はるさめ | 650 27.6 | 807 35.2 |

※ 材料の都合で献立を一部変更する場合があります。

朝食を改めるためのチェック

食事はゆっくり、よく噛んで食べるようにしましょう

- 食べ物は少しずつ口にに入れほお張らない。
- ゆっくりかみ、飲み込もうと黙ってからさらに5回かむ。
- 口に入っているものを飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。
- 食物繊維の多い野菜をとり入れよう。
- 外食のときは品数の多い和定食などを選ぶようにする。
- そばやラーメンなどのすすり食べや、汗物やお茶などの水分と一緒に流し込む流し食べはやめよう。
- 調理するときは細かく切らず、できるだけ大きめに切る。
- ゆったりとした気分でお話をしながら食べる。