

絵本に出てくる料理を知ろう・よくかんで食べよう

今月は、読書月間です。給食室と図書室とのコラボメニューをたくさん取り入れた献立になっています。

図書室では、図書委員がそれぞれの本の説明をしますので聞きに行きましょう。

8日は「いい歯の日」です。この日は、歯によいとされるかみごたえのある食材を使ったメニューを取り入れています。良くかんで食べましょう。

また、15～21日は給食残量調査があります。この期間は給食の残りを調べます。給食からどれだけの栄養がとれているか調べるのが目的です。

なるべく残さないように食べましょう。

29日は「ぐんま・すきやきの日」です。給食にも牛肉を使用したすきやき風煮が出ます。お楽しみに♪



栄養価基準値	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	18～32g
食塩相当量	2.5g以下

日 / 曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょくひんのはたらき			栄養価
				きいろのなかま ねつやからになる	あかのなかま ほねやは、ちやにくなる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	
1 / 水	むぎごはん	マーボー豆腐 チンゲンサイとかいばしらのスープ アセロランポンチ	むぎ ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ほたて わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	いろうのうすいやさい いろうのうすいやさい	エネルギー たんぱく質 塩分
2 / 木	ロールパン	ぶたにくのアップルソースがけ ポテトサラダ マカロニスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン	にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし きゅうり	キャベツ リんご	625 25.6 2.3
6 / 月	むぎごはん	とりのからあげ〜きゅうりていふう〜 しおこんぶあえ	むぎ ごはん かたくりこ	ぎゅうにゅう とり しおこんぶ とうふ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぎ	617 24.9
7 / 火	ツイストパン りんごジャム	じゃがいものバターに イカくんサラダ くだもの(グレープフルーツ)	パン じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いかにくんせい	にんじん しょうが にんにく エリンギ かぶ グレープフルーツ	たまねぎ さやいんげん きゅうり セロリ えだまめ	587 22.9 2.3
8 / 水	なめし	いかにのこみやき ぶたにくとごんさいのピリカラいため ちゅうかけんちんじる	むぎ ごはん ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく とり とうふ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん たまねぎ えだまめ だいごん しいたけ	583 26.7 2.5
9 / 木	にんじんケーキ	ズバゲティ・アラ・ポロネーゼ キャベツとウィンナーのスープ	ホットケーキミックス ごんさい、ズバゲティ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	にんじん トマト	エリンギ たまねぎ キャベツ	575 18.3
10 / 金	ケチャップライス	コーンポタージュ ツナサラダ	ごはん パター さとう ごむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とり なまクリーム ツナ いんげんまめ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	586 18.8
13 / 月	むぎごはん	まめとんカレー シーフードサラダ くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいず チーズ いか えび	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし オレンジ	661 26 2.7
14 / 火	ミルクパン	チゲうどん チンゲンサイのごまあえ	パン うどん さつまいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいごん ごぼう にんにく もやし	606 23
15 / 水	わかめごはん	カムカムあげ さけのおこうじやき にくやさいみそいため かきたまじる	かたくりこ アーモンド むぎ ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	だいず にぼし ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ とうふ たまご	にんじん ごまつな さやいんげん	しょうが ねぎ キャベツ もやし キャベツ ねぎ	579 28.6 3.4
16 / 木	バターロール	ペンネのクリームに だいたとツナのサラダ くだもの(グレープフルーツ)	パン ペンネ さとう じゃがいも あぶら ごむぎこ パター	ぎゅうにゅう だいず えび ほたて ツナ ベーコン いんげんまめ	にんじん チンゲンサイ	エリンギ キャベツ たまねぎ きゅうり グレープフルーツ	661 26.5 2.1
17 / 金	むぎごはん	ししゃものなんばんづけ ひじきとレンコンのいために じゃがバターみそ	むぎ ごはん パター かたくりこ じゃがいも ごむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ししゃも さつまいあげ みそ ひじき	にんじん ごまつな	ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく たまねぎ	629 20.2 2.7
20 / 月	むぎごはん	なまあげのそぼろに とんじる	むぎ ごはん ごま さとう あぶら かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすほし しおこんぶ なまあげ とりにく こやせ豆腐	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ だいごん ごぼう みかん こんにゃく	630 26.6 2.7
21 / 火	こめつごはん	とりのフレークやき アーモンドサラダ ミネストローネ	パン マヨネーズ パター パンこ コーンフレーク マカロニ アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん かぼちゃ	みかん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	623 32.4 2.9
24 / 金	ごまごはん	すぶた なまあげのちゅうかスープ おうとうのヨーグルトソースがけ	ごはん ごま はちみつ かたくりこ あぶら さとう マロニー	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく たまご なまあげ わかめ	にんじん いら ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ しめじ もも	660 24.2 2.2
25 / 土	みそラーメン	のりすあえ やきいも	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん ごまつな いら	にんにく しょうが もやし ねぎ とうもろこし キャベツ	570 19.9 2.8
27 / 月	むぎごはん ふりかけ	さばのみそに アーモンドあえ けんちんじる	むぎ ごはん アーモンド さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし だいごん ねぎ こんにゃく	601 23.7 2.2
28 / 火	ココアパン	シェパードパイ はくさいスープ ハリポッターどひみつのへや	パン ごむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ ベーコン	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ にんにく はくさい	655 25.6 3.1
29 / 水	むぎごはん こんぶのつくだに	すきやきふう さつまいものみそしる くだもの(りんご)	むぎ ごはん しらたき さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごまつな	ねぎ キャベツ しいたけ りんご はくさい たまねぎ	628 23.3 2.7
30 / 木	まるパン	ようふうハンバーグ セサミビーンズサラダ かぶのスープ	パン さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ツナ ベーコン ぶたにく	にんじん ごまつな	エリンギ たまねぎ かぶ	637 27.7 3.4

*材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。

栄養価平均	
エネルギー	615kcal
たんぱく質	24.4g
食塩相当量	2.5g

★今月の七区野菜★



※お知らせ

11月分の給食費の引き落とし日は、11月30日(木)です。
4,630円です。よろしくお願致します。

今月の予定

13(月)、14(火) 6年生修学旅行 給食なし
22日(水) 学校公開日の振替休日
25日(土) 学校公開日 給食あり
24日(金) 5年生社会科見学 給食なし