

11月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>654kcal</td> <td>805kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.0g</td> <td>30.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.8g</td> <td>24.3g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	654kcal	805kcal	たんぱく質	25.0g	30.2g	脂質	20.8g	24.3g	1 和風スパゲッティ コールスローサラダ きなこプリン 牛乳 11がつのしょくいくもくひょうは「あじわってたべよう」です。たべものには「あまい」「にがみ」「すっぱい」「しょっぱい」などいろいろなあじがあります。たべものあじをよくかんじるためにも、よくかんでたべましょう。	2 さつまいもごはん 白菜のみそ汁 ホッケの塩焼き 牛乳 みそしるには「だし」をつかっています。「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどを煮て「うまみ」がでることをいいます。きゅうしょくのだしはかつおぶしとこんぶをつかっています。	3 文化の日 	4 エビピラフ ミネストローネ チキンナゲット 牛乳 ミネストローネは、8しゅるいのちようみりょうをつかってあじつけをしています。トマトのあじのほかにも、どんなあじがするのかがあじわってみましょう。
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	654kcal	805kcal															
たんぱく質	25.0g	30.2g															
脂質	20.8g	24.3g															
赤	～おもにからだをつくるたべもの	ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ ホッケ ぎゅうにゅう		えび ベーコン とりくに ぎゅうにゅう												
緑	～おもにからだのちようしをとのえるたべもの	たまねぎ こまつな しめじ にんじん キャベツ とうもろこし	はくさい なめこ		たまねぎ にんじん いんげん トマト パセリ												
黄	～おもにエネルギーのもとになるたべもの	スパゲッティ パター オリーブオイル さとう プリン	ごはん さつまいも さとう ごま こめあぶら		じゃがいも ごはん でんぶん パター こめあぶら さとう こむぎこ												
	7 ごはん なめこのみそ汁 厚揚げの煮物 こまつなのごま和え 牛乳 きょうのきゅうしょくで「だし」をつかっているものはどのようかわかりますか？せいかいは、なめこのみそしるとあつあげのものです。	8 しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ ぶどうゼリー 牛乳 きゅうしょくのラーメンのつゆのだしは、かつおぶしとこんぶをつかっています。きゅうしょくセンターごたわりのスープですが、あじがこいので、のみずさないでください。	9 ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ もやしのナムル 牛乳 もやしのナムルのあじつけには、しょうゆ、さとう、ごまあぶら、しお、す、しモンじるがつかわれています。ひとつのりょうりにもいろいろなちようみりょうをつかっています。	10 あずきパン えびボールスープ 肉だんごケチャップ味 キャベツと豆のサラダ 牛乳 キャベツとまめのサラダのあじつけはイタリアンドレッシングです。イタリアンドレッシングは、じつはアメリカでつくられたもので、イタリアにイタリアンドレッシングはないそうです。	11 そぼろごはん 大根のみそ汁 海そうサラダ 牛乳 かいそうサラダには、ひじき・くわかめ・こんぶの3しゅるいのかいそうがつかわれています。かいそうには、カルシウムやビタミンがたくさん入っているのだから、ぜひたべてください。												
赤	あぶらあげ みそ あつあげ ぶたにく とうもろこし たまご ちくわ ぎゅうにゅう	ぶたにく はんぺん チーズ ぎゅうにゅう	とうふ わかめ とりくに ぶたにく ぎゅうにゅう	えび しろみさかな とりくに ぶたにく だいず あおだいず ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ ハム ひじき くわかめ こんぶ ぎゅうにゅう												
緑	なめこ ながネギ にんじん たけのこ いんげん ほししいたけ もやし こまつな	もやし たまねぎ はくさい メンマみずに にんじん ながネギ	たけのこ しめじ ながネギ キャベツ たまねぎ にも もやし きゅうりに にんじん	たまねぎ はくさい しめじ ながネギ キャベツ	にんじん いんげん だいこん ながネギ キャベツ たまねぎ												
黄	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ラーメン パンこ こめあぶら ゼリー	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ	パン さとう パンこ てぼう きんときまめ イタリアンドレッシング	じゃがいも ごはん むぎ さとう こめあぶら ごまあぶら												
	14 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 ちくわの和え物 牛乳 みなさんは、ごはんを食べるときにひとくちになんかいかにしていますか？ごはんをよくかむと、すこしあまいあじがします。いしきてよくかんで食べるようにしましょう。	15 焼きそば 中華スープ たこ焼き 牛乳 きゅうしょくのやきそばのやさいは、すべてちようりいさんがきつてくれています。とくに、ピーマンなどは、にがてなひとたべやすいようにちいさくきつてくれています。	16 ごはん キムチ豚汁 厚焼きたまご キャベツの浅漬け 牛乳 キムチにはいっているとうがらしなどのからいものをたべると、からだがあたたくくなります。それは、からいせいぶんがからだのエネルギーのかつどうをかつぱつにしてくれるからです。	17 コッペパン ウィンナースープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳 きゅうしょくのポークビーンズには、うすらのたまごがはいっています。うすらは、うまれてから60にちからたまごをうみはじめ、1ねんかんに250こから280このたまごをうみます。	18 ミートボールカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳 きゅうしょくのカレーライスには、ヨーグルトがつかわれています。ヨーグルトをつかうことで、まるやかになるだけではなく、さっぱりとしたあじわいになります。												
赤	あつあげ みそ さば ちくわ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ たこ たまご ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	ウィンナー うすらのたまご ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	とりくに ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう												
緑	なめこ たまねぎ はくさい きゅうりに にんじん	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし たけのこ ながネギ ほししいたけ	たまねぎ はくさい だいこん こんにやく にんじん ごぼう ながネギ キャベツ	はくさい たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん おうとう みかん パイン												
黄	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	やきそばメン こめあぶら ごまあぶら でんぶん さとう たこやきのかわ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	パン じゃがいも こむぎこ こめあぶら さとう マカロニ ごまドレッシング ごまあぶら	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ パター はちみつ こめあぶら ゼリー												
	21 中華丼 ささみの香味塩サラダ ベビーチーズ 牛乳 きょうのベビーチーズには、1つたべると270ミリアラムのカルシウムをとることができま。きゅうにゅうにはいっているカルシウムのりょうもかくくんにしてみましよう。	22 五目うどん 信田煮 小魚 牛乳 しのだには、さかなのすりみのなかに4しゅるいの具(く)がはいっています。にがてなひと、しのだのなかににがてなはいるのかかくくんにしてみましよう。	23 勤労感謝の日  食べ物にも感謝！	24 ブランパン ゆいねのクリームシチュー トマトソースオムレツ コーンサラダ 牛乳 きょうから4かかん、まくべつのもくみきゅうしょくをじっしします。まくべつちようでつくられたたべものやしうひんがとうじょうします。きょうは、ちゅうるいさんのゆりねをつかったシチューがとうじょうします。	25 ごはん オニオンソース 忠類和牛のハンバーグ ごまポテトサラダ 牛乳 きょうは、ちゅうるいわざうかいりよくみあいさんからむしうていきょうしてもらった「ちゅうるいわざうハンバーグ」です！ポリウムのあるハンバーグをぜひあじわってたべてください！												
赤	うすらのたまご ぶたにく えび いか とりくに チーズ ぎゅうにゅう	とりくに ひじき あぶらあげ たまご さかなのすりみ こさかな ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい だいこん こんにやく にんじん ごぼう ながネギ キャベツ	ウィンナー たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうに ベーコン たまご とりくに ぎゅうにゅう												
緑	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ながネギ ほししいたけ ほうれんそう		たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ とうもろこし	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん												
黄	ごはん むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん こうみおドレッシング	うどん はるさめ さとう でんぶん		パン ゆりね こむぎこ パター さとう マヨネーズ こめあぶら イタリアンドレッシング	ごはん パター パンこ こむぎこ さとう じゃがいも ごまドレッシング ごまあぶら												
	28 わかめごはん 長いものみそ汁 木川商店のかぼちゃコロッケ こんにゃくきんぴら 牛乳 きょうのまくべつさんのしょくざいは、ごはん・ながいも・かぼちゃ・ごぼう・にんじんです。まくべつさんのしょくざいをたくさんつかったきゅうしょくをあじわってたべてください。	29 遊ぶたのスパゲッティ ミートソース ハムサラダ イタガキベーカリーのめがねクッキー 牛乳 きょうのミートソーススパゲッティは、ちゅうるいさんのあそぶたをたくさんつかっています。あそぶたのうまみをきゅうとつめこんだミートソースです。	30 ごはん・ひじきのり 豆腐のみそ汁 いわしのみぞれ煮 水菜のおかか和え 牛乳 みなさんは、11がつのしょくいくもくひょうの「あじわってたべよう」をいしきてしょくしをするのができましたか？これから、よくかんで、しっかりとあじわってたべてください。	こんげつ じばさんひん 今月の地場産品 													
赤	わかめ あつあげ みそ さつまいも ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム たまご ぎゅうにゅう	のり ひじき とうふ あぶらあげ みそ いわし かつおぶし ぎゅうにゅう		かぼちゃ ゆりね ぶたにく ぎゅうにゅう こめ												
緑	なめこ ながネギ かぼちゃ つきこんにやく ごぼう いんげん にんじん	たまねぎ にんじん ほししいたけ トマト キャベツ きゅうり	ながネギ だいこん もやし みずな														
黄	ごはん ながいも さとう こむぎこ パンこ なたねあぶら こめあぶら ごま ごまあぶら	スパゲッティ こむぎこ パター こめあぶら さとう イタリアンドレッシング オリーブオイル クッキー	ごはん														