

11月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	今月の食育目標 和食の配膳について知ろう 和食の基本は主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた一汁三菜（二菜）です。様々な食品を食べることができ、栄養バランスを整えることができます。 副菜 野菜、海そう などのおかず ビタミン、無機質、 食物せんいがとれます。 主菜 肉、魚、卵 豆・豆製品 などのおかず たんぱく質がとれます。 汁物 不足する栄養素や 水分を補います。 主食 ごはん 炭水化物となります。 【正しい食器の持ち方】 親指をへりに かけ、支えます。 ほかの4本の指は、 そろえて糸底に 当てます。			<table><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>618kcal</td><td>803kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.6g</td><td>33.0g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>20.9g</td><td>27.6g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	618kcal	803kcal	たんぱく質	24.6g	33.0g	脂 質	20.9g	27.6g	1 ごはん 長いものみそ汁 さばのみぞれ煮 とりささみの和え物 牛乳
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	618kcal	803kcal															
たんぱく質	24.6g	33.0g															
脂 質	20.9g	27.6g															
赤	～おもに体をつくる食べもの			厚揚げ みそ さば とり肉 牛乳													
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの			長ネギ 大根 白菜 きゅうり 人参													
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの			ごはん 長いも ごま油 砂糖													
	4 ふり かえ きゅう じつ 振替休日 	5 ちゃんこうどん コーンフライ 小魚 牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ 小魚 牛乳 大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ とうもろこし うどん 砂糖 でん粉 米油	6 そぼろごはん 大根のみそ汁 キャベツの浅漬け 牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ 牛乳 人参 いんげん 大根 長ネギ キャベツ ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油	7 ホットドッグ (ミルクパン・ウインナー・ケチャップ) えびボールスープ スパゲッティサラダ 牛乳 ウインナー えび 魚のすりみ ハム 牛乳 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ きゅうり パン 砂糖 スパゲッティ オリーブオイル	8 ごはん マーボーじゃが もやしのナムル 牛乳 豆腐 豚肉 みそ 牛乳 人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉												
赤	11 エビピラフ ウインナースープ 肉だんごケチャップ味 牛乳 えび ウインナー 豚肉 とり肉 牛乳	12 みそラーメン たこ焼き さつまいもチップス 牛乳 豚肉 たこ 卵 牛乳 もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ キャベツ ラーメン ごま油 米油 砂糖 たこ焼きの皮 さつまいも 植物油脂	13 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが 切干大根の和え物 牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ 牛乳 なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん 切り干し大根 きゅうり ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	14 ブランパン クリームシチュー ほうれん草オムレツ コーンサラダ 牛乳 ウインナー 卵 牛乳 玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 キャベツ とうもろこし パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 イタリアンドレッシング	15 ごはん・ひじきのり 豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 粉ふきいも 牛乳 のり ひじき 豆腐 油揚げ みそ いわし 牛乳 長ネギ 梅干し パセリ ごはん じゃがいも 砂糖												
緑	18 ごはん 豚汁 厚焼きたまご 水菜のいそ和え 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム のり 牛乳 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく もやし 水菜 ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	19 あんかけ焼きそば もやしの塩中華サラダ きなこプリン 牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 とり肉 きなこ 牛乳 白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり 焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 塩中華ドレッシング 植物油脂 プリン	20 ミートボールカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳 とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳 玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 米油 マスカットゼリー	21 まるパン チキンカツ コンソメスープ イタリアンサラダ 牛乳 とり肉 チーズ 牛乳 白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ きゅうり パン パン粉 イタリアンドレッシング オリーブオイル 砂糖 米油	22 切干大根のまぜごはん 厚揚げのみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳 油揚げ 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳 いんげん 人参 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ にら ごはん 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも ぎょうざの皮												
黄	25 ごはん 白菜と卵のスープ 焼き春巻き 春雨サラダ 牛乳 卵 豚肉 ひじき ハム 牛乳 白菜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ネギ きゅうり ごはん 砂糖 でん粉 春雨 植物油脂 米油 春巻きの皮 ごま油	26 スープスパゲッティ ハムのマリネ ぶどうゼリー 牛乳 ウインナー ハム 牛乳 玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ スパゲッティ バター 米油 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 ゼリー	27 ごはん オニオンスープ 忠類和牛のハンバーグ ゆりねとじゃがいものサラダ 牛乳 ベーコン 牛肉 卵 牛乳 玉ねぎ パセリ ごはん バター パン粉 小麦粉 砂糖 ゆりね じゃがいも	28 たまごパン ミネストローネ チキンナゲット 枝豆サラダ 牛乳 ベーコン とり肉 ちくわ 牛乳 玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ 枝豆 とうもろこし パン じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 小麦粉 ごまドレッシング	29 ごはん わかめのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳 わかめ 油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 ちくわ ハム 牛乳 玉ねぎ 長ネギ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり ごはん ごま油 砂糖 でん粉 オリーブオイル												
赤	卵 豚肉 ひじき ハム 牛乳			わかめ 油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 ちくわ ハム 牛乳													
緑	白菜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ネギ きゅうり			玉ねぎ 長ネギ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり													
黄	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 植物油脂 米油 春巻きの皮 ごま油			ごはん ごま油 砂糖 でん粉 オリーブオイル													

◆◆◆◆◆11月27日は「まくべつの恵み給食」です！◆◆◆◆◆

11月27日は、今年最後の「まくべつの恵み給食」です！幕別産のごはん・忠類産の玉ねぎを使ったオニオンスープ・忠類和牛のハンバーグ・忠類産のゆりねとじゃがいものサラダを提供します。特に、忠類和牛ハンバーグは、今年も忠類和牛改良組合様から忠類産の和牛100%のハンバーグを無償で提供していただきました！毎年、給食用の大きさに特別に作ってくださっています。牛肉のうまみがぎゅっとつまったボリュームたっぷりのハンバーグです！お楽しみに！



※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。
希望されるご家庭はお知らせください。

こんげつ じ ばんひん
今月の地場産品


たまねぎ


はくさい


だいこん


ぶたにく


こめ


じゃがいも


ながいも


ゆりね


ぎゅうにく