



【11月分平均栄養量】

Table with 3 columns: Color (赤, 黄, 緑), Nutrient Category (たんぱく質・無機質, 炭水化物・脂質, ビタミン・無機質), and Food Examples (魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻, 穀類・芋・油・砂糖, 野菜・果物).

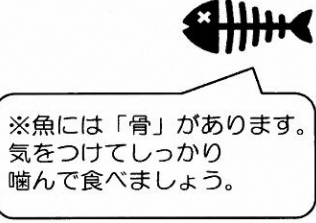
Nutrition table with columns: Energy (kcal), Protein (g), Fat (%), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamin A (μgRE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg). Rows include school average and 11-month average.

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

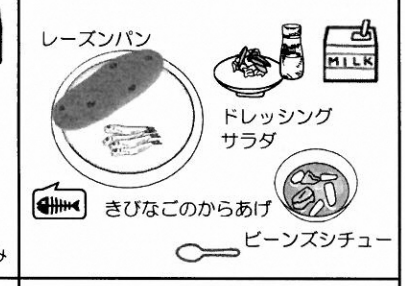
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。



Menu for Day 1 (1金) featuring items like コッペパン, ぎゅうにゅう, クリームシチュー, さかなフライ, and a list of ingredients with quantities.



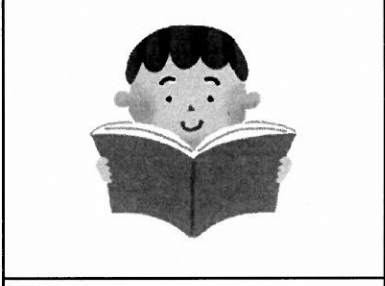
Menu for Day 2 (2金) featuring items like レーズンパン, ぎゅうにゅう, ビーンズシチュー, きびなこのからあげ, and a list of ingredients with quantities.



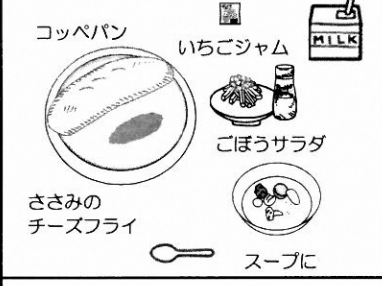
Menu for Day 3 (3金) featuring items like コッペパン, ぎゅうにゅう, さつまいもごはん, みそしる, and a list of ingredients with quantities.



Menu for Day 4 (4月) featuring items like スープ, ささみのチーズフライ, ごぼうサラダ, and a list of ingredients with quantities.



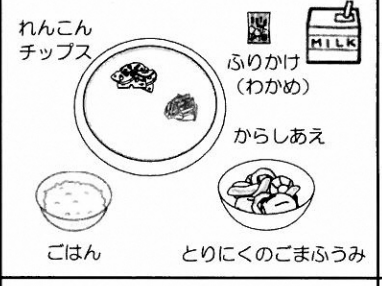
Menu for Day 5 (5火) featuring items like カレーライス, ドレッシングあえ, フルーツゼリー, and a list of ingredients with quantities.



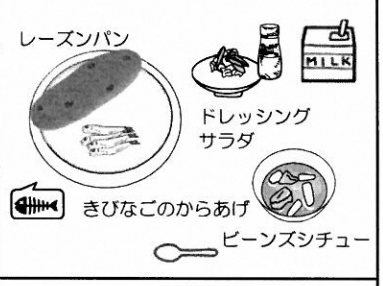
Menu for Day 6 (6水) featuring items like とりにくのこまぼうみ, れんこんチップス, からしあえ, and a list of ingredients with quantities.



Menu for Day 7 (7木) featuring items like ほうれんそうのサラダ, さつまいもごはん, みそしる, and a list of ingredients with quantities.



Menu for Day 8 (8金) featuring items like コーンクリームスープ, ぶたヒレのソースふうみ, ほうれんそうのサラダ, and a list of ingredients with quantities.



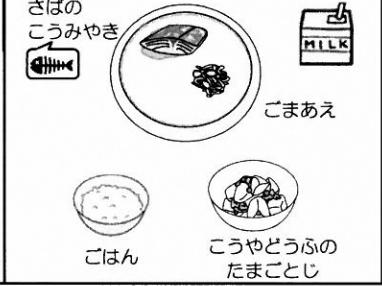
Menu for Day 9 (9月) featuring items like かんとうに, やきししゃも, ごますあえ, and a list of ingredients with quantities.



Menu for Day 10 (10火) featuring items like ほうれんそうのサラダ, さつまいもごはん, みそしる, and a list of ingredients with quantities.



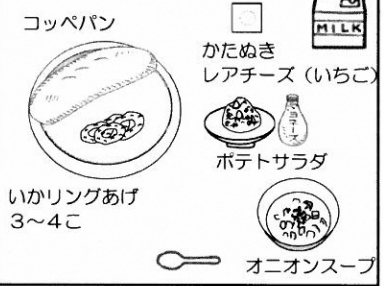
Menu for Day 11 (11水) featuring items like とうふ, さつまいもごはん, みそしる, and a list of ingredients with quantities.



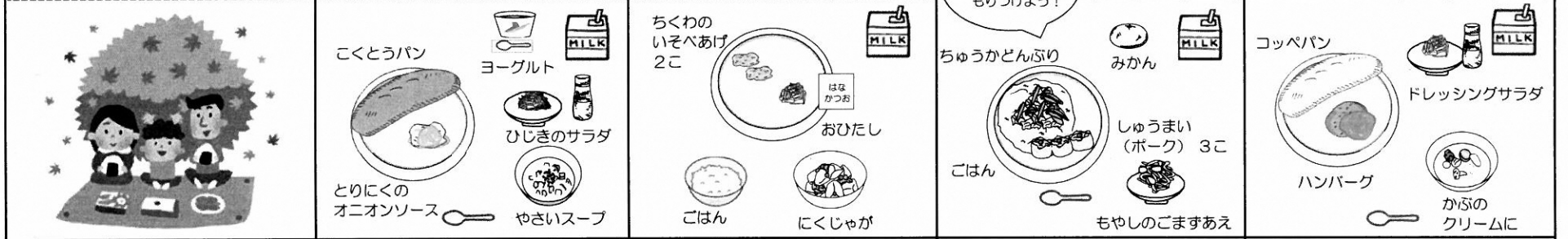
Menu for Day 12 (12木) featuring items like とうふ, さつまいもごはん, みそしる, and a list of ingredients with quantities.



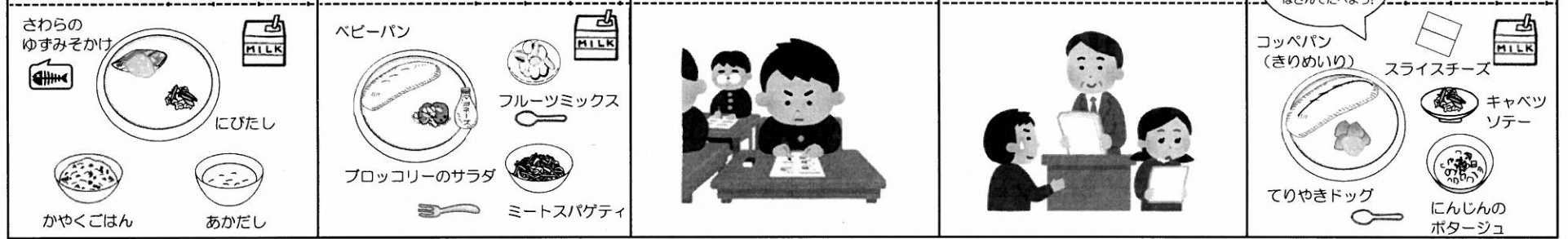
Menu for Day 13 (13金) featuring items like コーンクリームスープ, ぶたヒレのソースふうみ, ほうれんそうのサラダ, and a list of ingredients with quantities.



<p>18(月)</p> <p>さんかんび 参観日の ふりかえきゆうじつ 振替休日</p>	<p>19(火) こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ 10(あ) キャベツ 30(み) じゃがいも 20(き) たまねぎ 20(み) にんじん 7(み) さやいんげん 5(み) セロリー 03(み) とりがらスープ 8 ポークフィヨン 3 しるワイン 1 しお 02 こしょう 002 うすくちしょうゆ 3</p> <p>とりにくの オニオンソース 18(あ) しお 01 こしょう 001 りんごピューレ 1(み) たまねぎ 8(み) しょうが 01(み) にんにく 002(み) あぶら 01(き) こいくちしょうゆ 18 さとう 12 さとう 2(き) でんぷん 03(き)</p> <p>ひじきのサラダ ヨーグルト</p> <p>ひじき 08(あ) ヨーグルト 1(あ) あぶらあげ 3(あ) にんじん 5(み) ホールコーン 10(み) むきえだまめ 6(み) さとう 04(き) こいくちしょうゆ 05 さけ 05 ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう) 806 36.3 26.3</p>	<p>20(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>にくじゃが 30(あ) じゃがいも 60(き) たまねぎ 30(み) にんじん 20(み) いとこんにやく 30 けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 4 さとう 15(き) みりん 2 あぶら 02(き)</p> <p>ちくわの いそべあげ 2(あ) ちくわ 2(あ) あおのり 005(あ) でんぷん 1(き) こむぎこ 5(き) しお 002 あげあぶら 3(き)</p> <p>おひたし</p> <p>ほうれんそう 30(み) えのきたけ 7(み) けずりぶし 05 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 02(き) みりん 1 はなかつお クラス1ぶくら 797 28.6 17.8</p>	<p>21(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかどんぶり しゅうまい</p> <p>ぶたにく 20(あ) しゅうまいポーク 3(あ) にんにく 02(み) しょうが 02(み) もやしの ごますあえ いか 20(あ) ささみフレーク 10(あ) キャベツ 45(み) もやし 20(み) だけのこ 15(み) ぎゅうり 10(み) にんじん 15(み) しるごま 05(き) チンゲンサイ 10(み) うすくちしょうゆ 12 なましいだけ 6(み) さとう 08(き) あぶら 05 さけ 05 ごまあぶら 03(き) しお 015 こしょう 003 みかん こいくちしょうゆ 3 みかん 1(あ) みりん 1 でんぷん 27(き)</p> <p>おおさらに ごはんとくを もりつけよう!</p> <p>821 35.0 17.5</p>	<p>22(金) コッパン ぎゅうにゅう</p> <p>かぶの クリームに</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ベーコン 10(あ) ハンバーグ 1(あ) じゃがいも 30(き) ケチャップ 48 かぶ 40(み) さとう 08(き) たまねぎ 30(み) ウスターソース 08 にんじん 15(み) のうこうソース 08 ぎゅうにゅう 20(あ) でんぷん 02(き) こなチーズ 2(あ) だっしふんにゅう 2(あ) ドレッシング ばいせんこむぎこ 5(き) サラダ バター 3(き) チキンハム 5(あ) あぶら 15(き) キャベツ 25(み) とりがらスープ 8 にんじん 5(み) ポークフィヨン 3 あぶら 01(き) しお 03 ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう) こしょう 003 しるワイン 1</p> <p>836 33.5 31.6</p>
---	--	---	---	---



<p>25(月) ぎゅうにゅう</p> <p>あかだし 30(あ) こめ 66(き) あぶらあげ 5(あ) とりにく 10(あ) わかめ 03(あ) あぶらあげ 3(あ) えのきたけ 7(み) にんじん 5(み) なめこ 7(み) こぼろ 5(み) みつば 5(み) つきこんにやく 10 けずりぶし 2 けずりぶし 1 はっしょうみそ 4(あ) さけ 1 あかみそ 4(あ) こいくちしょうゆ 4 しるみそ 2(あ) しお 015 みりん 1 あぶら 02(き)</p> <p>さわらの ゆずみそかけ</p> <p>さわら 1(あ) にびたし さけ 1 しるみそ 4(あ) さつまあげ 10(あ) あかみそ 1(あ) はくさい 20(み) ゆずかじゅう 05(み) こまつな 10(み) さとう 2(き) けずりぶし 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 12 さとう 08(き) みりん 05</p> <p>776 37.1 21.9</p>	<p>26(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>ミートスパゲティ プロッコリーの サラダ</p> <p>ぎゅうミンチ 25(あ) ホールコーン 10(み) ぶたミンチ 15(あ) プロッコリー 25(み) スパゲティ 30(き) マヨネーズ クラス1ぼん(き) たまねぎ 40(み) にんじん 10(み) グリーンピース 5(み) フルーツミックス ほししいだけ 05(み) みかん(かん) 30(み) あぶら 07(き) アロエデザート 15(み) こしょう 002 おうとう(かん) 15(み) あかワイン 2 ケチャップ 13 トマトピューレ 3(み) ウスターソース 3 のうこうソース 2 でんぷん 02(き) しお 005</p> <p>816 31.0 28.3</p>	<p>27(水) きまつ 期末テスト</p>	<p>28(木) きまつ 期末テスト</p>	<p>29(金) コッパン(きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんの ポタージュ</p> <p>てりやきドッグ</p> <p>ベーコン 10(あ) とりにく 45(あ) じゃがいも 40(き) しょうが 03(み) たまねぎ 20(み) にんにく 002(み) にんじん 20(み) こいくちしょうゆ 35 ぎゅうにゅう 20(あ) さけ 2 こなチーズ 2(あ) みりん 12 なまクリーム 1(き) さとう 12(き) だっしふんにゅう 2(あ) でんぷん 025(き) とりがらスープ 8 ポークフィヨン 3 キャベツソテー バター 3(き) チキンハム 5(あ) ばいせんこむぎこ 37(き) キャベツ 15(み) あぶら 07(き) にんじん 3(み) しお 03 あぶら 015(き) こしょう 002 カレーこ 007 しるワイン 2 クミン 001 しお 015 こしょう 001</p> <p>スライスチーズ 1(あ) スライスチーズ 1(あ)</p> <p>パンにてりやきと キャベツソテー、 チーズを はさんでたべよう!</p> <p>791 39.6 27.6</p>
---	--	----------------------------	----------------------------	---



令和元年11月

太子町学校給食だより

こんげつ こんだてしょうかい きせつ りょうり
~今月の献立紹介<季節の料理>~

14日 さつまいもごはん

さつまいもには、エネルギーのもとになる「炭水化物」が多い食品です。また、おなかの掃除をする「食物繊維」も多く含まれています。

25日 赤だし

赤だしには秋の味覚、きのこを入れました。「なめこ」と「えのきたけ」の2種類です。きのこにはお腹の掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれています。また、「なめこ」のぬめりは消化を助けるはたらきがあります。

食欲が出てくる秋から冬に「食べる力」をアップさせよう!

主食をしっかり食べよう!

ご飯やパンなどの主食は脳を働かせたり、体を動かしたりするためのエネルギー源です。不足しないようにしっかり食べましょう。



苦手なものも少しずつ挑戦してみよう!

食べ物の好き嫌いが多くいと、大人になっていくうえで栄養バランスを整えながら食事をすることが難しくなります。食べられないと決めつけず、少しずつチャレンジしてみましよう。

