

Table for dates 2(月), 3(火), 4(水), 5(木), 6(金). Includes menu items like 'ちゅうかスープ', 'とりにくの ごまふうみ', 'れんこんチップス', 'ロメインレタスの シチュー', and 'ドライカレー'. Includes a '文化の日' (Culture Day) section with an illustration of a child reading.

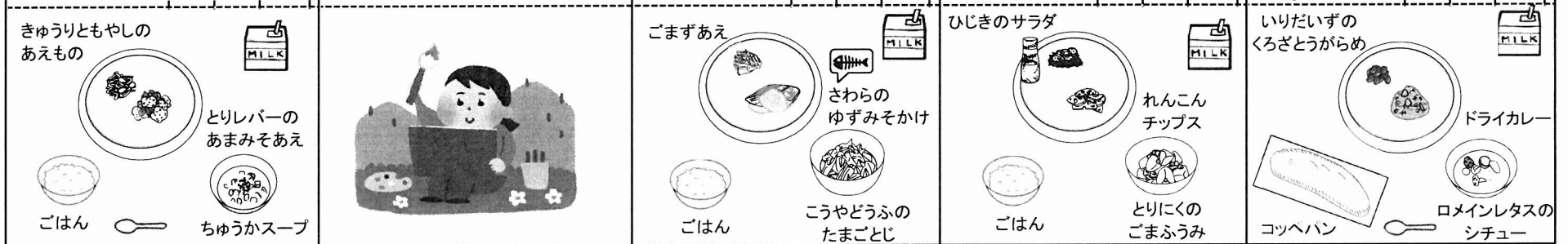


Table for dates 9(月), 10(火), 11(水), 12(木), 13(金). Includes menu items like 'かやくうどん', 'ちくわの いそべあげ', 'やさいスープ', 'わぎゅうサイコロステーキ', 'マーボー豆腐', 'しゅうまい', 'あかだし', 'かやくごはん', 'ポークビーンズ', 'いかのハーブやき'. Includes a 'はなやさいサラダ' (Flower Vegetable Salad) illustration.

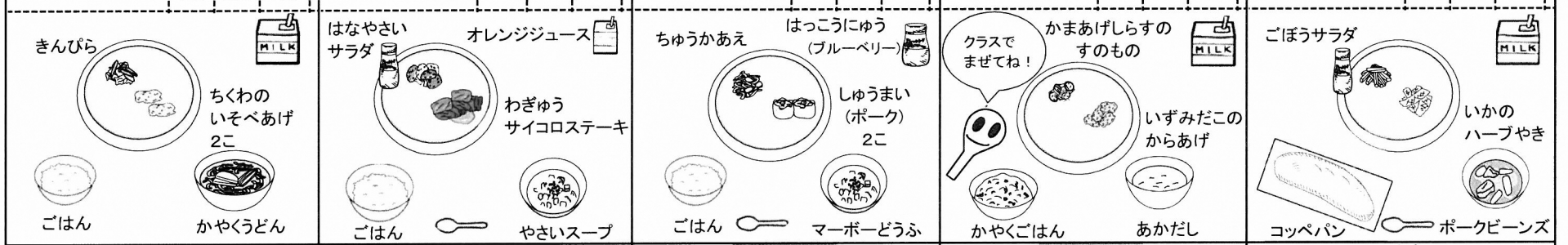
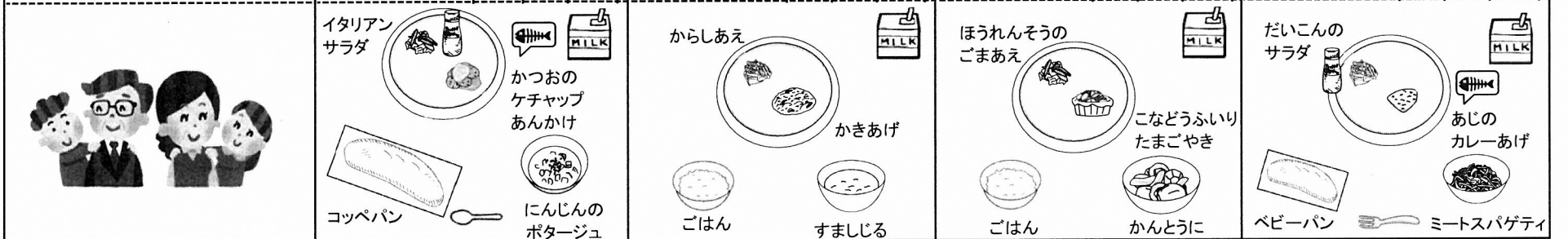


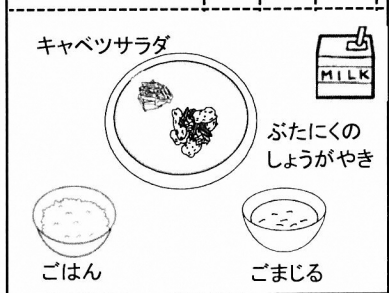
Table for dates 16(月), 17(火), 18(水), 19(木), 20(金). Includes menu items like 'のっぺいじる', 'チキンチキン ごぼう', 'オニオンスープ', 'ハンバーグ', 'とんじる', 'やきざかな', 'カレーライス', 'わかめと だいこんのサラダ', 'かぶのクリームに セルフドッグ'. Includes a 'だいちとツナの サラダ' (Daiichi and Tuna Salad) illustration.



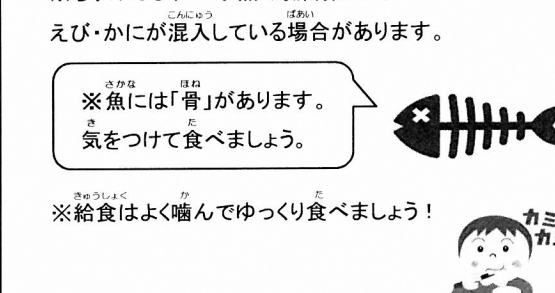
23(月)	24(火) コッペパン ぎゅうにゅう	25(水) ごはん ぎゅうにゅう	26(木) ごはん ぎゅうにゅう	27(金) ベビーパン ぎゅうにゅう
<p style="text-align: center;">きんろう かんしゃ ひ</p> <p style="text-align: center;"><b>勤労感謝の日</b></p>	<p><b>にんじんのポタージュ</b></p> <p>ベーコン 8 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 20 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) なまクリーム 1 (き) だっしふんにゅう 2 (あ) とりがらすूप 8 ポークパイオン 3 パター 3 (き) ばいせんこむぎこ 3.5 (き) あぶら 0.6 (き) しお 0.4 こしよ 0.03 しろワイン 2</p> <p><b>かつおのケチャップあんかけ</b></p> <p>かつお(かきざり) 40 (あ) こいくちしよゆ 1.2 さけ 1 しょうが 0.2 (み) でんぶん 8 (き) あげあぶら 5 (き) ケチャップ 4.5 トマトピューレ 1 (み) ウスターソース 0.4 さとう 0.7 (き) あかワイン 0.4</p> <p><b>イタリアンサラダ</b></p> <p>キャベツ 30 (み) きゅうり 8 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (イタリアン)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ 量 kcal g g</p> <p style="text-align: center;">678 29.7 26.1</p>	<p><b>すましじる</b></p> <p>とりにく 12 (あ) かまぼこ 8 (あ) ピーファン 8 (き) にんじん 8 (み) <b>はくさい</b> 30 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしよゆ 3.4 さけ 1 みりん 1 しお 0.15</p> <p><b>かきあげ</b></p> <p>ウイナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) ひじき 0.3 (あ) <b>さつまいも</b> 20 (き) たまねぎ 18 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 8 (き)</p> <p><b>からしあえ</b></p> <p>やきぶた 12 (あ) <b>ごまつな</b> 25 (み) こいくちしよゆ 1.3 さとう 0.9 (き) みりん 0.3 す 1 ようからし 0.06 あぶら 0.2 (き)</p> <p style="text-align: center;">683 22.4 21.1</p>	<p><b>かんとくに</b></p> <p>とりにく 28 (あ) あつあげ 25 (あ) ちくわ 6 (あ) じゃがいも 36 (き) <b>だいこん</b> 36 (み) <b>いたこんにやく</b> 20 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.2 こいくちしよゆ 2.8 うすくちしよゆ 1.8 みりん 2.2 さとう 1.6 (き)</p> <p><b>こなどうふいりたまごやき</b></p> <p>とりミンチ 20 (あ) たまご 25 (あ) こなどうふ 4 (あ) ひじき 0.3 (あ) にんじん 2 (み) <b>あおねぎ</b> 2 (み) あぶら 0.2 (き) さけ 0.5 こしよ 0.02 うすくちしよゆ 1.5 さとう 0.4 (き) けずりぶし 0.3</p> <p><b>ほうれんそうのごまあえ</b></p> <p>ほうれんそう 30 (み) えのきたけ 5 (み) しろごま 0.3 (き) うすくちしよゆ 1.2 さとう 0.15 (き) みりん 0.4</p> <p style="text-align: center;">646 30.9 19.3</p>	<p><b>ミートスパゲティ</b></p> <p>ぎゅうミンチ 25 (あ) ぶたミンチ 15 (あ) スパゲティ(ハーフ) 30 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) ほししいたけ 0.5 (み) あぶら 0.7 (き) こしよ 0.02 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 でんぶん 0.2 (き) しお 0.05</p> <p><b>あじのカレーあげ</b></p> <p>あじ 1 (き) しょうが 0.3 (み) さけ 0.8 こいくちしよゆ 1.8 でんぶん 6 (き) カレーこ 0.2 あげあぶら 3 (き) <b>だいこんのサラダ</b> 30 (み) <b>きゅうり</b> 10 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (かんきつ)</p> <p style="text-align: center;">673 30.2 24.8</p>



30(月) ごはん ぎゅうにゅう	<p><b>ごまじる</b></p> <p>あぶらあげ 5 (あ) どうふ 25 (あ) <b>ごまつな</b> 10 (み) かぼちゃ 25 (み) たまねぎ 22 (み) けずりぶし 2 (き) すりごま 2 (き) ねりごま 1 (き) あかみそ 7 (あ) しろみそ 4 (あ) みりん 1</p> <p><b>ぶたにくのしょうがやき</b></p> <p>ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 25 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしよゆ 3.4 さとう 1.7 (き) さけ 1.2</p> <p><b>キャベツサラダ</b></p> <p>ささみフレーク 5 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) <b>きゅうり</b> 5 (み) きりぼしだいこん 0.5 (み) こいくちしよゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き)</p> <p style="text-align: center;">622 26.7 16.9</p>
------------------	--



<p style="text-align: center;">【栄養三色】</p> <p><b>赤 (あ)</b> 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻</p> <p><b>黄 (き)</b> 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖</p> <p><b>緑 (み)</b> 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物</p>	<p>※太字は地産地消の食材です。</p> <p>※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。</p> <p>※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。</p> <p>※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。</p> <p>※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!</p>
---	--



【11月分平均栄養量】									
エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン				
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
11月分平均栄養量	646	16.8	28.8	349	3.3	286	0.44	0.56	26

※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%

## 令和2年11月 太子町学校給食だより

### たべものクイズ

さつまいもは、次のうちどの部分を食べているのでしょうか?

① 根っこ ② くき ③ 実

こたえは おもて面の下

## 今月の献立紹介 (国産農林水産物学校給食提供事業)

### 10日 和牛サイコロステーキ

「国産のA4ランクの黒毛和牛」が登場します。黒毛和牛には「さし」と呼ばれる脂肪分が多く含まれていて、まろやかな舌ざわりと甘みを味わうことができます。今回は黒毛和牛のもも肉を一口サイズにし、ステーキとして提供します。よく噛んで味わって食べてください。お楽しみにね♪

### 12日 大阪産泉だこの唐揚げ・大阪産釜揚げシラスの酢のもの

大阪湾で育った貴重なマダコとシラスが登場します。新鮮で味が濃くてとってもおいしいですよ。残さず食べてくださいね。

**地場産物を味わおう!**

### 11月23日は「勤労感謝の日」

勤労感謝の日は、働く人に感謝をする日です。好ききらいしないこと、食器をていねいに扱うことは、食事を作ってくれる人たちに感謝することです。食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っています。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょうね。

※今月使用するさつまいもは、よいまちネット太子さんより寄贈して頂きました。