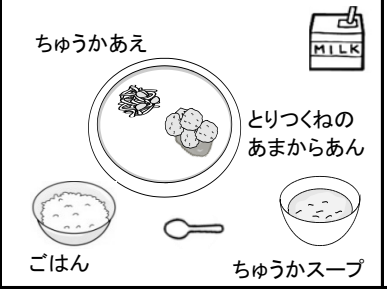
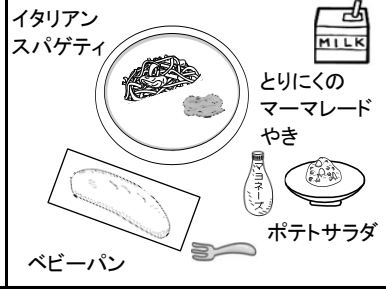


1(火) ベビーパン ギョウザにゆず	
イタリアンスパゲティ	とりにくのマーマレードやき
ウインナ 15 (あ)	とりにく 1 (きれ) (あ)
ロースハム 8 (あ)	しお 0.1
スパゲティ (半分) 30 (き)	こしょう 0.01
たまねぎ 40 (み)	マーマレード 4.5 (き)
にんじん 10 (み)	こいくちしょうゆ 1
ピーマン 5 (み)	さけ 2
しめじ 3 (み)	
あかワイン 1	
しお 0.01	
こしょう 0.02	
あぶら 1 (き)	
トマトケチャップ 11	
トマトピューレ 4 (み)	
ウスターソース 3	
のうこうソース 2	
	マヨネーズ クラス1ぼん (き)
	ポテトサラダ
	じゃがいも 30 (き)
	きゅうり 10 (み)
	にんじん 5 (み)
	ホールコーン 5 (み)
	しお 0.05
	こしょう 0.02
	マヨネーズ クラス1ぼん (き)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	680 28.8 29.9

2(水) ごはん ギョウザにゆず	
ちゅうかスープ	とりにくのあまからあん
とうふ 20 (あ)	ミートボール 40 (あ)
はるさめ 5 (き)	でんぶん 8.3 (き)
こまつな 10 (み)	あげあぶら 3 (き)
たまねぎ 20 (み)	こいくちしょうゆ 2.6
にんじん 10 (み)	さとう 1.5 (き)
しょうが 0.2 (み)	みりん 0.7
とりがらスープ 8	しょうが 0.3 (み)
ポークパイオン 2	
しお 0.2	
こしょう 0.02	
うすくちしょうゆ 3	
さけ 1	
	ちゅうかあえ
	ロースハム 8 (あ)
	きりぼしだいこん 1.5 (み)
	きゅうり 15 (み)
	にんじん 5 (み)
	しお 0.3 (き)
	うすくちしょうゆ 1.6
	さとう 0.8 (き)
	す 1
	みりん 0.4
	ごまあぶら 0.2 (き)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	610 20.8 18.4

3(木) ぶんかひ 文化の日	
----------------	--

4(金) コッパン ギョウザにゆず	
トマトに	さけのマヨふうみやき
とりにく 20 (あ)	さけ 50 (あ)
ベーコン 10 (あ)	(かくぎり)
じゃがいも 45 (き)	しお 0.2
マカロニ (シエル) 4 (き)	こしょう 0.02
たまねぎ 30 (み)	さけ 0.6
にんじん 15 (み)	パセリ 0.8 (み)
トマト(かん) 15 (み)	マヨネーズ 10 (き)
むきえだまめ 5 (み)	(ノンエッグ)
にんにく 0.05 (み)	
とりがらスープ 6	
ポークパイオン 2	
しお 0.07	
こしょう 0.02	
あぶら 0.2 (き)	
こいくちしょうゆ 3.5	
さとう 1.3 (き)	
トマトピューレ 1 (み)	
みりん 1	
	ドレッシングあえ
	さきみフレーク 10 (あ)
	こまつな 20 (み)
	にんじん 3 (み)
	こいくちしょうゆ 1.4
	さとう 1.2 (き)
	みりん 0.3
	す 1
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	617 36.6 22.7



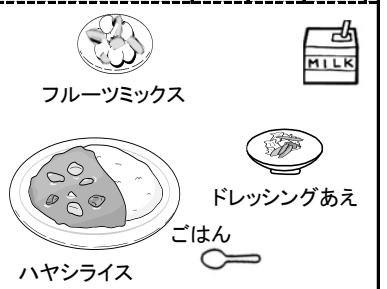
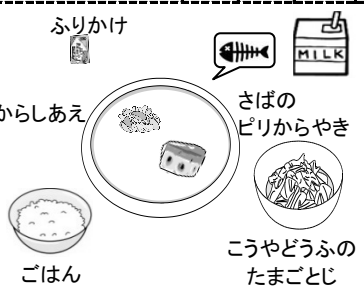
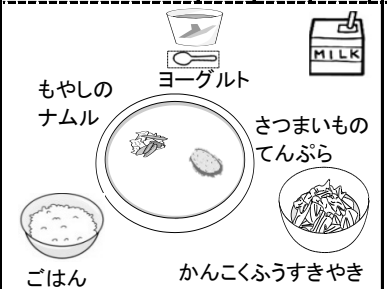
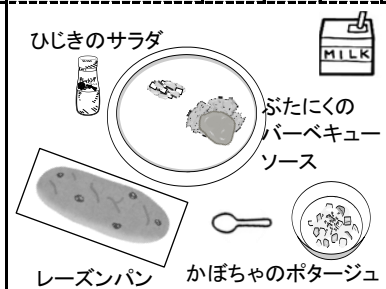
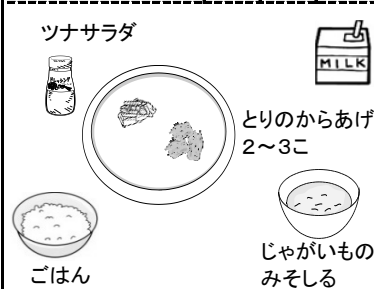
7(月) ごはん ギョウザにゆず	
じゃがいものみそしる	とりのからあげ
あぶらあげ 5 (あ)	しょうが 0.8 (み)
じゃがいも 30 (き)	にんにく 0.02 (み)
たまねぎ 20 (み)	こいくちしょうゆ 2.2
にんじん 10 (み)	さとう 0.8 (き)
あおなご 5 (み)	さけ 0.8
けずりぶし 2	でんぶん 10 (き)
あかみそ 8 (あ)	あげあぶら 5 (き)
しろみそ 2 (あ)	
	ツナサラダ
	ツナ 10 (あ)
	ほしわかめ 0.3 (あ)
	キャベツ 10 (あ)
	きゅうり 5 (み)
	にんじん 3 (み)
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(かおりごま)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	690 26.3 27.3

8(火) レーズンパン ギョウザにゆず	
かぼちやのポターージュ	ぶたにくのバーベキューソース
とりにく 10 (あ)	ぶたにく 40 (あ)
ベーコン 10 (あ)	たまねぎ 15 (み)
かぼちや 35 (み)	しょうが 0.1 (み)
たまねぎ 30 (み)	にんにく 0.02 (み)
にんじん 15 (み)	しお 0.1
ギョウザにゆず 20 (あ)	こしょう 0.01
こなチーズ 2 (あ)	りんごピューレ 2 (み)
とりがらスープ 8	こいくちしょうゆ 2.8
ポークパイオン 3	さけ 1.2
こむぎこ 4 (き)	さとう 2 (き)
バター 3.2 (き)	でんぶん 0.3 (き)
あぶら 0.8 (き)	
しるワイン 2	
うすくちしょうゆ 0.2	
しお 0.4	
こしょう 0.03	
	ひじきのサラダ
	ホールコーン 10 (み)
	むきえだまめ 6 (み)
	さとう 0.4 (き)
	こいくちしょうゆ 0.5
	さけ 0.5
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(わふう)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	642 31.9 22.4

9(水) ごはん ギョウザにゆず	
かんこくふうすきやき	さつまいものてんぷら
ぶたにく 25 (あ)	さつまいも 20 (き)
とうふ 30 (あ)	でんぶん 1 (き)
はくさい 30 (み)	こむぎこ 3 (き)
たまねぎ 20 (み)	しお 0.02
にんじん 5 (み)	あげあぶら 3 (き)
しめじ 10 (み)	
いとこんやく 30	
はくさいキムチ 5 (み)	
しょうが 0.2 (み)	
にんにく 0.1 (み)	
こいくちしょうゆ 5.6	
さとう 2.4 (き)	
さけ 0.9	
りんごピューレ 3 (み)	
あぶら 0.2 (き)	
	もやしのナムル
	もやし 25 (み)
	ほうれんそう 10 (み)
	にんじん 5 (み)
	すりごま 0.5 (き)
	うすくちしょうゆ 1.5
	さとう 0.3 (き)
	しお 0.05
	ごまあぶら 0.1 (き)
	ヨーグルト
	ヨーグルト 1 (あ)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	627 24.6 15.6

10(木) ごはん ギョウザにゆず	
こうやどうふのたまごとし	さばのピリからやき
たまご 20 (あ)	さば 1 (きれ) (あ)
とりにく 10 (あ)	にんにく 0.05 (み)
こうやどうふ (サイコロ) 6 (あ)	トウバンジャン 0.15
キャベツ 30 (み)	こいくちしょうゆ 2
にんじん 15 (み)	さけ 1
むきえだまめ 3 (み)	さとう 2 (き)
なましいたけ 2 (み)	す 2
けずりぶし 2	ごまあぶら 0.1 (き)
あぶら 0.2 (き)	
さとう 1 (き)	
こいくちしょうゆ 2.5	
うすくちしょうゆ 2	
みりん 1	
	からしあえ
	やきぶた 10 (あ)
	こまつな 25 (み)
	にんじん 5 (み)
	こいくちしょうゆ 1.5
	さとう 1 (き)
	みりん 0.4
	す 1
	ようからし 0.08
	ふりかけ
	ふりかけ 1 (あ)
	(しそかつお)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	619 32.9 21.8

11(金) ごはん ギョウザにゆず	
ハヤシライス	ドレッシングあえ
ぶたにく 30 (あ)	ツナ 10 (あ)
じゃがいも 25 (き)	キャベツ 25 (み)
たまねぎ 60 (み)	にんじん 5 (み)
にんじん 20 (み)	こいくちしょうゆ 1.4
にんにく 0.1 (み)	さとう 1.2 (き)
とりがらスープ 4	みりん 0.3
ポークパイオン 1.5	す 1
トマトケチャップ 5	
トマトピューレ 4 (み)	
ウスターソース 0.5	
のうこうソース 0.5	
あかワイン 1	
しお 0.05	
こしょう 0.03	
あぶら 0.2 (き)	
こめこハヤシライス① 8 (き)	
こめこハヤシライス② 7 (き)	
でんぶん 0.5 (き)	
	フルーツミックス
	みかん(かん) 25 (み)
	アロエデザート 10 (み)
	おうとう(かん) 15 (み)
	ドレッシングあえ
	ごはん
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	618 22.7 15.9



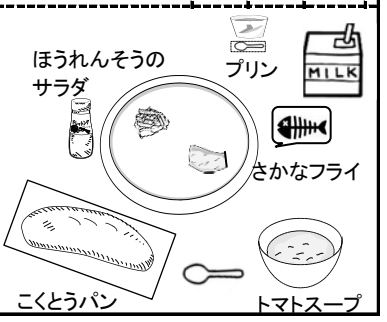
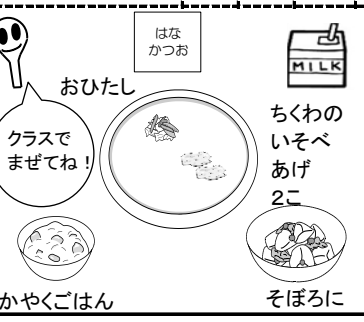
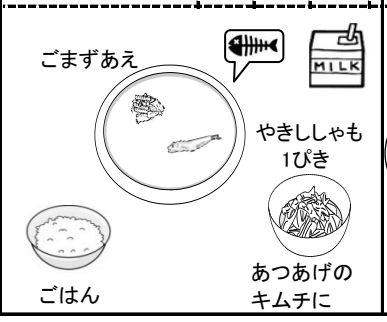
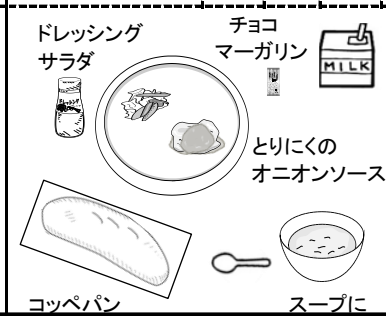
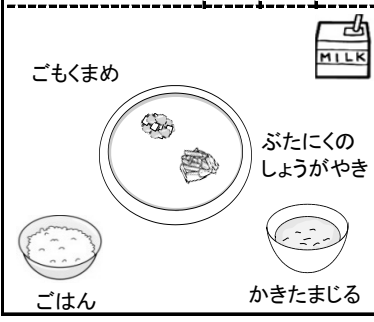
14(月) ごはん ギョウザにゆず	
かきたまじる	ぶたにくのしょうがやき
とうふ 30 (あ)	ぶたにく 40 (あ)
たまご 20 (あ)	たまねぎ 25 (み)
かまぼこ 5 (あ)	しょうが 0.5 (み)
こまつな 10 (み)	こいくちしょうゆ 3.4
たまねぎ 10 (み)	さとう 1.7 (き)
にんじん 10 (み)	さけ 1.2
けずりぶし 2	
うすくちしょうゆ 2.5	
こいくちしょうゆ 1	
しお 0.15	
さけ 0.5	
みりん 1	
でんぶん 0.5 (き)	
	ごもくまめ
	だいず 5 (あ)
	にんじん 5 (み)
	れんこん 5 (み)
	ごぼう 5 (み)
	つきこんやく 5
	けずりぶし 1
	さけ 1
	こいくちしょうゆ 1.5
	さとう 0.7 (き)
	みりん 0.5
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	570 29.6 15.4

15(火) コッパン ギョウザにゆず	
スープに	とりにくのオニオンソース
ウインナ 10 (あ)	とりにく 1 (きれ) (あ)
じゃがいも 50 (き)	たまねぎ 8 (み)
たまねぎ 20 (み)	しょうが 0.1 (み)
キャベツ 30 (み)	にんにく 0.02 (み)
にんじん 15 (み)	しお 0.1
むきえだまめ 5 (み)	こしょう 0.01
とりがらスープ 8	りんごピューレ 1 (み)
ポークパイオン 2	あぶら 0.1 (き)
しお 0.1	こいくちしょうゆ 1.8
こしょう 0.02	さけ 1.2
うすくちしょうゆ 1.8	さとう 1.8 (き)
こいくちしょうゆ 0.6	でんぶん 0.3 (き)
しるワイン 1.5	
さとう 0.25 (き)	
	チョコマーガリン
	チョコマーガリン 1 (あ)
	ドレッシング
	サラダ
	ツナ 5 (あ)
	キャベツ 25 (み)
	にんじん 5 (み)
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(サクザンアイランド)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	695 28.8 33.5

16(水) ごはん ギョウザにゆず	
あつあげのキムチに	やきししやも
あつあげ 55 (あ)	ししやも 1 (き) (あ)
ぶたにく 20 (あ)	
たまねぎ 40 (み)	
にんじん 15 (み)	
はくさいキムチ 15 (み)	
にら 5 (み)	
こいくちしょうゆ 3	
うすくちしょうゆ 1	
さけ 1	
さとう 1 (き)	
しお 0.1	
こしょう 0.01	
トウバンジャン 0.05	
あぶら 0.5 (き)	
	ごまずあえ
	さきみフレーク 10 (あ)
	もやし 20 (み)
	きゅうり 10 (み)
	しるごま 0.5 (き)
	うすくちしょうゆ 1.2
	さとう 0.8 (き)
	す 0.8
	あつあげのキムチに
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	575 27.3 17.8

17(木) ギョウザにゆず	
そぼろに	かやくごはん
ぎょうミンチ 20 (あ)	こめ 65 (き)
ひらてん 10 (あ)	とりにく 10 (あ)
じゃがいも 60 (き)	あぶらあげ 3 (あ)
たまねぎ 30 (み)	にんじん 5 (み)
にんじん 15 (み)	つぎょう 5 (み)
むきえだまめ 5 (み)	つきこんやく 10
けずりぶし 2	さけ 1
さとう 1.4 (き)	こいくちしょうゆ 4
みりん 1	しお 0.15
こいくちしょうゆ 3.7	けずりぶし 1
こしょう 0.03	みりん 1
あぶら 0.2 (き)	あぶら 0.2 (き)
	おひたし
	こまつな 20 (み)
	もやし 20 (み)
	けずりぶし 0.5
	うすくちしょうゆ 1.3
	さとう 0.2 (き)
	みりん 1
	しお 0.02
	はなかつお クラス1ふくろ (あ)
	あげあぶら 3 (き)
	ちくわのいそべあげ
	ちくわ 2 (あ)
	あおのり 0.05 (あ)
	でんぶん 1 (き)
	こむぎこ 5 (き)
	しお 0.02
	あげあぶら 3 (き)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	611 28.3 18.4

18(金) こくとうパン ギョウザにゆず	
トマトスープ	さかなフライ
ベーコン 15 (あ)	あじ 1 (きれ) (あ)
キャベツ 30 (み)	さけ 1
たまねぎ 30 (み)	こむぎこ 4 (き)
にんじん 10 (み)	しお 0.07
トマト(かん) 5 (み)	こしょう 0.02
セロリー 1 (み)	パンこ 6 (き)
とりがらスープ 8	あげあぶら 6 (き)
ポークパイオン 3	
しお 0.2	
こしょう 0.03	
うすくちしょうゆ 3	
さとう 0.3 (き)	
	ほうれんそうのサラダ
	ロースハム 5 (あ)
	ほうれんそう 30 (み)
	にんじん 3 (み)
	もやし 3 (み)
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(わふう)
	プリン
	プリン 1 (き)
	エネルギー たんぱく質 しつ
	kcal g g
	654 27.1 25.7



<p>21(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかどん あげぎょうざ</p> <p>ぶたにく 30(あ) ぎょうざ 2(あ)</p> <p>いか 20(あ) あげあぶら 6(き)</p> <p>キャベツ 50(み)</p> <p>たけのこ 10(み)</p> <p>にんじん 15(み) あんにんどうふ</p> <p>チンゲンサイ 10(み) みかん(かん) 10(み)</p> <p>なましいたけ 5(み) おとう(かん) 15(み)</p> <p>にんにく 0.2(み) ホワイトゼリー 25(あ)</p> <p>しょうが 0.2(み)</p> <p>さけ 0.5</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>ごまあぶら 0.3(き)</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 2.7(き)</p> <p>とりがらすープ 5</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>649 25.0 21.0</p> <p>おおざらに ごはんをもちつけて ぐをかけて たべよう!</p> <p>あげぎょうざ 2こ</p> <p>あんにんどうふ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどん</p>	<p>22(火) ごはん はっこうにゅう (プレーン)</p> <p>あきやさいの カレーライス ごぼうサラダ</p> <p>ぶたにく 30(あ) やきぶた 10(あ)</p> <p>さといも 20(き) ごぼう 15(み)</p> <p>さつまいも 20(き) きゅうり 10(み)</p> <p>たまねぎ 40(み) ホールコーン 5(み)</p> <p>にんじん 15(み) うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>なす 15(み) さとう 0.4(き)</p> <p>りんごピューレ 5(み) ドレッシング クラス1ぼん(き)</p> <p>しょうが 0.1(み)</p> <p>にんにく 0.05(み)</p> <p>あぶら 2(き) みかん</p> <p>とりがらすープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>トマトケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>こめカレーウ① 8(き)</p> <p>こめカレーウ② 8(き)</p> <p>でんぶん 0.5(き)</p> <p>みかん</p> <p>みかん 1こ(み)</p> <p>たいしちよう とくきんひん 太子町の特産品が きゅうりく とうじよう 給食に登場!</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>621 21.5 9.8</p> <p>はっこうにゅう (プレーン)</p> <p>みかん</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>あきやさいの</p>	<p>23(水)</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 20(み)</p> <p>ほうれんそう 10(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>ゆずかじゅう 0.3(み)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 0.3(き)</p> <p>みりん 1</p> <p>さんまには まんなかに おおきな ほねがあります。 おはしを つかって ほねをとって たべよう!</p> <p>さんま 1き(あ)</p> <p>だいこんおろし</p> <p>だいこん 25(み)</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>みりん 1</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 20(み)</p> <p>ほうれんそう 10(み)</p> <p>にんじん 5(み)</p> <p>ゆずかじゅう 0.3(み)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>さとう 0.3(き)</p> <p>みりん 1</p> <p>いいにほんしよくの 11月24日は 和食の日</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>605 24.2 20.5</p> <p>ゆずあえ</p> <p>やきざかな</p> <p>だいこんおろし</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものみそしる</p>	<p>25(金) バーガーパン ぎゅうにゅう</p> <p>マカロニスープ ハンバーグ</p> <p>ウイナ 15(あ) ハンバーグ 1(あ)</p> <p>マカロニ 5(き) トマトケチャップ 4.5</p> <p>(アルファベット)</p> <p>キャベツ 30(み) ウスターソース 0.7</p> <p>たまねぎ 30(み) のうこうソース 0.7</p> <p>にんじん 10(み) でんぶん 0.2(き)</p> <p>ホールコーン 5(み)</p> <p>セロリー 1(み)</p> <p>とりがらすープ 8</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>スライスチーズ</p> <p>スライスチーズ 1まい(あ)</p> <p>キャベツ ソテー</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>バーガーパン</p> <p>マカロニスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>615 28.2 25.2</p> <p>パンに ハンバーグと やさいとチーズを はさんで たべよう!</p>
---	--	--	--

<p>28(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>きのこの すましじる かつおの あまからあんかけ</p> <p>とうふ 20(あ) かつお 40(あ)</p> <p>ちらしまほこ(もみじ) 5(あ) (かくぎり)</p> <p>ちらしまほこ(いちじく) 5(あ) しょうが 0.5(み)</p> <p>なましいたけ 5(み) でんぶん 8.3(き)</p> <p>しめじ 10(み) あげあぶら 4(き)</p> <p>えのきたけ 10(み) こいくちしょうゆ 3.2</p> <p>にんじん 10(み) さとう 2(き)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>みりん 1</p> <p>さけ 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>すのもの</p> <p>ささみフレーク 10(あ)</p> <p>ほしわかめ 0.2(あ)</p> <p>きゅうり 25(み)</p> <p>さけ 1</p> <p>す 1.6</p> <p>さとう 1(き)</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>みりん 0.4</p> <p>ミニデザート</p> <p>ミニゼリー 1こ(き)</p> <p>(ぶどう)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>602 28.8 16.2</p> <p>ミニデザート (ぶどう)</p> <p>すのもの</p> <p>かつおの あまからあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこのすましじる</p>	<p>29(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>むぎとひよこまめ のスープ かぼちやのミート ソースグラタン</p> <p>ベーコン 5(あ) ぎゅうミンチ 20(あ)</p> <p>とりにく 15(あ) マカロニ 5(き)</p> <p>じやがいも 25(き) (エルボ)</p> <p>おしむぎ 5(き) かぼちや 25(み)</p> <p>ひよこまめ 5(あ) たまねぎ 15(み)</p> <p>キャベツ 20(み) グリンピース 3(み)</p> <p>たまねぎ 25(み) ナチュラルチーズ 5(あ)</p> <p>にんじん 7(み) トマトケチャップ 7</p> <p>セロリー 1(み) トマトピューレ 2(み)</p> <p>とりがらすープ 8</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>かぼちやの ミートソース グラタン</p> <p>コッペパン</p> <p>むぎとひよこまめのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>599 27.1 21.0</p> <p>さんしょくサラダ</p> <p>かぼちやの ミートソース グラタン</p> <p>コッペパン</p> <p>むぎとひよこまめのスープ</p>	<p>30(水) ぎゅうにゅう</p> <p>かやくうどん わかめごはん</p> <p>うどん 60(き) こめ 65(き)</p> <p>とりにく 15(あ) たきこみわかめ 2(あ)</p> <p>あぶらあげ 10(あ)</p> <p>はくさい 15(み)</p> <p>にんじん 10(み)</p> <p>えのきたけ 10(み)</p> <p>あおねぎ 5(み)</p> <p>けずりぶし 3</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>さけ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.1</p> <p>かきあげ</p> <p>ウイナ 10(あ)</p> <p>ひじき 0.3(あ)</p> <p>さつまいも 25(き)</p> <p>たまねぎ 15(み)</p> <p>こむぎこ 13(き)</p> <p>でんぶん 1(き)</p> <p>しお 0.1</p> <p>あげあぶら 7(き)</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>ほうれんそう 40(み)</p> <p>もやし 10(み)</p> <p>すりごま 0.5(き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さとう 0.3(き)</p> <p>みりん 1</p> <p>わかめごはん</p> <p>かやくうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g</p> <p>673 23.7 22.0</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>かきあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>かやくうどん</p>	<p>※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、 やむを得なく献立が変更となる場合があります。</p> <p>【11月分平均栄養量】</p> <table border="1"> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 %</th> <th rowspan="2">しつ %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">てつ mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A μgRAE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> <tr> <td>650</td> <td>13~20 ※1</td> <td>20~30 ※2</td> <td>350</td> <td>3.0</td> <td>200</td> <td>0.40</td> <td>0.40</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>629</td> <td>17.3</td> <td>30.1</td> <td>383</td> <td>3.7</td> <td>260</td> <td>0.48</td> <td>0.55</td> <td>28</td> </tr> </table> <p>※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%</p> <p>【栄養三色】</p> <p>赤 (あ) 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>黄 (き) 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>緑 (み) 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物</p> <p>※魚には「骨」があります。 ※給食はよく噛んで ゆっくり食べましょう!</p>	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	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	629	17.3	30.1	383	3.7	260	0.48	0.55	28
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																											
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25																										
629	17.3	30.1	383	3.7	260	0.48	0.55	28																										

令和4年11月

太子町学校給食だより

給食では「地産地消」を推進しています!

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

食べ物を大切に心が育つ

11月24日は「いいにほんしよく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。

給食では、ごはんのみそ汁を中心とした、焼き魚の献立にしました。秋が旬の「さんま」ですが、真ん中に大きな骨があります! おはしを上手に使って、骨を取って食べましょう。

11月の給食に使用する「きゅうり」「さといも」「みかん」は太子町で作られたものです!