



※^{しょうがい にゅうか}食材入荷^{ちやうり}や調理^{つこう}の都合により、
やむを得^えなく献立^{こんだて}が変更^{へんこう}となる場合^{ばあい}が
ありますのでご了承^{りようしょうくだ}下さい。

プリン

ピビンバ

ごはん

おおざちに
ごはんぐを
もりつけて
きんしたまごを
かざろう！

はるさめスープ

MILK

キャベツの
あまずあえ

あじの
なんばんづけ

ごはん

ごもくじる

MILK

A simple line drawing of a meal. At the top left is a bowl of cabbage salad. In the center is a plate with two pieces of fish. To the right of the plate is a speech bubble containing a fish skeleton. Below the plate is a bowl of rice. To the right of the rice bowl is a bowl of soup. At the top right is a carton of milk.

こまつなのサラダ

MILK

しるみざかなのフライ

おさつパン

スープに

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
ふりかえきゅうじつ 振替休日	コッパン きゅうにゅう ポークビーンズ かつおの あまからあんかけ ぶたにく 20 (あ) だいず 7 (あ) かつお(かくぎり) 40 (あ) ベーコン 3 (あ) しょうが 0.5 (み) にんじん 20 (み) でんぶん 8.3 (き) たまねぎ 45 (み) あげあぶら 4 (き) じゃがいも 40 (き) こいくちしょうゆ 3.2 セロリー 0.5 (み) さとう 2 (き) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 1 ポークフィヨン 2 ウスターソース 3 のうこうソース 2 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 3 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) しお 0.05 (わふう) こしょう 0.02 エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 809 42.7 26.4	ごはん きゅうにゅう きのこのすましじる とりにくの しおこうじやき とうふ 20 (あ) とりにく 50 (あ) ちらしかまぼこ(いちよう) 5 (あ) しおこうじ 2.5 ちらしかまぼこ(もみじ) 5 (あ) うすくちしょうゆ 0.8 なましいたけ 5 (み) りょうりしゆ 0.5 しめじ 10 (み) みりん 1.3 えのきたけ 10 (み) にんじん 10 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 りょうりしゆ 1 しお 0.2 ひじきのサラダ ひじき 0.8 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) むきえだまめ 5 (み) さとう 0.4 (き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう) 743 31.9 22.3	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日	きゅうにゅう かぼちやのみそじる かやくごはん こめ 65 (き) あぶらあげ 5 (あ) とりにく 10 (あ) かぼちや 30 (み) あぶらあげ 3 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 5 (み) こまつな 10 (み) つきこんにやく 10 けずりぶし 2 りょうりしゆ 1 あかみそ 7 (あ) こいくちしょうゆ 4 しろみそ 2 (あ) しお 0.15 けずりぶし 1 みりん 1 あぶら 0.2 (き) さばのしょうがだれ さば 1切 (あ) しょうが 0.2 (み) ほうれんそうの ごまあえ こいくちしょうゆ 2 ほうれんそう 40 (み) さとう 0.5 (き) えのきたけ 10 (み) りょうりしゆ 1.2 すりごま 0.5 (き) みりん 2 うすくちしょうゆ 1.5 けずりぶし 0.5 さとう 0.3 (き) でんぶん 0.4 (き) みりん 1 789 39.8 24.6
	キャベツサラダ かつおの あまから あんかけ 4〜5こ コッパン ポークビーンズ	ひじきのサラダ とりにくの しおこうじやき 3〜4こ ごはん きのこのすましじる		クラスで まぜてね! ほうれんそうの ごまあえ さばの しょうがだれ かやくごはん かぼちやのみそじる
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
ごはん きゅうにゅう とうふのすましじる とりのからあげ とうふ 30 (あ) しょうが 0.8 (み) かまぼこ 5 (あ) にんにく 0.02 (み) えのきたけ 10 (み) こいくちしょうゆ 2.2 ほしわかめ 0.3 (あ) さとう 0.8 (き) にんじん 10 (み) りょうりしゆ 0.8 けずりぶし 2 でんぶん 10 (き) だしこんぶ 0.3 あげあぶら 5 (き) うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 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 0.1 こしょう 0.03 マヨネーズ クラス1ぼん (き) 906 31.6 35.7	バーガーパン きゅうにゅう コーン チェウダー ハンバーグ ベーコン 10 (あ) トマトケチャップ 4.5 じゃがいも 30 (き) さとう 0.7 (き) たまねぎ 20 (み) ウスターソース 0.7 ホールコーン 15 (み) のうこうソース 0.7 にんじん 10 (み) でんぶん 0.2 (き) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 2 ポークフィヨン 3 バター 3 (き) にんじん 5 (み) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.1 (き) あぶら 0.5 (き) カレーこ 0.08 こなチーズ 2 (あ) クミン 0.01 だっしふんにゅう 2 (あ) しお 0.25 しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.02 スライスチーズ スライスチーズ 1まい (あ) 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! キャベツ ソテー ハンバーグ バーガーパン コーンチェウダー 869 41.2 34.5	きまつ 期末テスト	きまつ 期末テスト	
ポテトサラダ とりのからあげ 3〜4こ ごはん とうふのすましじる	ハンバーグ			せつし ※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合 13〜20% せつし ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合 20〜30%

令和5年11月
太子町 学校給食だより

11月にほんしよく

11月24日は和食の日

日本で昔から食べられてきた「和食」は、主食のごはんと汁物、肉や魚、大豆、野菜などのおかずがそろっており、栄養のバランスが優れています。日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「和食」は自然を大切に、食べ物や料理で季節や地域の風土、行事などを表現する伝統的な食文化です。

よくかんで食べよう!!

11月8日は「いい歯の日」です。80歳で20本の歯を残そうという8020運動の一環として設けられた日です。生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！
8日は「かみかみ献立」です。豆やイカ、切り干し大根など歯ごたえのある食材を使用しています。歯の大切さを意識しながらよくかんで食べましょう。

よく噛むとこんなにいいことがいっぱい

唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を支える

脳に酸素や栄養が循環しやすくなる

満腹感が得られ、肥満の予防につながる

歯並びがよくなり、虫歯予防につながる

11月8日は
いい歯の日

こんげつ こんだてしょうかい
～今月の献立紹介～

16日 みかん
みかんにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには疲れを取り、かぜを予防するはたらきがあります。
給食のみかんは、太子町で作られたみかんを使用しています。生産者の芳々の気持ちを思いながらいただきます。

24日 和食の日献立
和食の魅力の一つに「だし」があります。「だし」を使用することで、うま味が増し、塩分が少なくてもおいしく食べられます。
給食では、かつお節や昆布から「だし」を手作りしています。24日に和食の日献立を実施します。「だし」を使用したメニューとなっていますので、ぜひ「だし」のうま味を感じてみてください。