

平成30年 11月の予定献立表



上野学校給食共同調理場
電話番号 0980-76-6245

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働け力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー P=タンパク F=脂質		
	小学	640 kcal	24.0 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て				1(木)	2(金)	
あ か き み ど り	<p>朝ごはんから赤黄緑</p> <p>ごはんが中心の日本型食生活</p> <p>朝食をきちんと食べていますか？ 「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるよう心がけてみましょう！</p> <p>日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその「因」があるといわれています。主食のご飯を中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜(野菜・果物など)、汁物(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といいます。私たちの食生活の基本となっています。</p>			ゆかりごはん ゆし豆腐汁 魚のホイル焼き ピーナツ粉和え かき 牛乳	上野小 欠食	麦ごはん 大根のうま煮 コロケ 梅和え ネーブル 牛乳
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
あ か き み ど り	<p>麦ごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>ちくわの</p> <p>干切り炒め</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>残量調査</p> <p>残量調査では日頃不足しがちな食品・栄養を中心にしています。「まずはひとくち！チャレンジ(〇)」</p>	<p>玄米ごはん</p> <p>冬瓜と里芋のそぼろ煮</p> <p>チキンのごまみそ焼き</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>牛乳</p> <p>魚にはカルシウムや鉄分がたっぷり。良くかんで食べよう！</p>	<p>黒米粉パン</p> <p>鶏のトマト煮</p> <p>オムレツ</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>紅芋の</p> <p>スイートポテト屋</p> <p>牛乳</p> <p>豆は「畑の肉」と言われ、成長期に必要なたんぱく質と脂質がしっかりと含まれています</p>	<p>きびごはん</p> <p>マーボーとうふ</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>いんげんは、色のこい緑黄色野菜です。体の中から元気にしてくださいませ！</p>	<p>ジューシー</p> <p>チムシンジ汁風</p> <p>グルクンのレモン焼き</p> <p>パパイア炒め</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>チムシンジ汁のレバーは鉄分を多く含む、貧血予防してくれます。</p>	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
あ か き み ど り	<p>ゆかりごはん</p> <p>芋煮</p> <p>白身魚フライ</p> <p>おかか和え</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>魚のもみじ焼き</p> <p>きんぴら</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	<p>スパゲティーナポリタン</p> <p>カラフルスープ</p> <p>小魚とアーモンドあえ</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	<p>キムたくチャーハン</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>米粉の春巻き</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>キムチたくあん でキムたくです♪</p>	<p>麦ごはん</p> <p>冬瓜のうま煮</p> <p>芋天ぷら</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
あ か き み ど り	<p>麦ごはん</p> <p>アサリの赤だし</p> <p>アサリの天ぷら</p> <p>ミミガー和え</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>ミミガーは豚(ぶた)の耳です。沖縄では「豚は鳴き声以外全部食べる」という程豚肉を多く使う食文化です。「まずはひとくち！」</p>	<p>麦ごはん</p> <p>筑前煮</p> <p>大豆甘辛煮</p> <p>もずく和え</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	<p>バターチキンカレー</p> <p>(中のみ)むしたまご</p> <p>アーモンド和え</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	<p>11月24日は 和食の日</p> <p>麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>野菜炒め</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p> <p>和食は、ユネスコ無形文化遺産(むけいぶんかいさん)となっています！</p>	<p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p>食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。</p>	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
あ か き み ど り	<p>麦ごはん</p> <p>おでん</p> <p>きびなご揚げ</p> <p>梅かつお和え</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	<p>きのこの和風スパゲッティ</p> <p>白菜スープ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	<p>あげパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>チキンの照り焼き</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	<p>玄米ごはん</p> <p>すきやき</p> <p>もずく玉子焼き</p> <p>酢味噌和え</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん</p> <p>大根の煮付け</p> <p>あめがらめ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ネーブル</p> <p>牛乳</p>	

学校給食費は、期限内に納めましょう。