



11月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (熱ゆかりになる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
22	月	「食育の日」 今月は愛知県の「みそカツ」です。	ごはん	チキンみそカツ ほうれんそうとツナのおひたし かきたま汁	ごはん ことむぎこ あぶら かつくりこ	とりにく みそ わかめ まぐろ とうふ なたと たまご	ほうれんそう えのきたけ しいたけ こまつな	617 29.3	771 34.8
24	水	大小のリュウエストメニューです！ みなさん、おたのしみ	ミルクパン	しらすいりかきあげ パンパンジーサラダ ごもくうどん	パン あぶら ことむぎこ ごま うどん	しらす とりにく ふたにく うすらのたまご あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう ねぎ	659 27.1	869 33.2
25	木		むぎごはん	わふうおろしハンバーグ うましおキャベツ はるさめスープ アセロラゼリー	ごはん むぎ ごまあぶら はるさめ ゼリー	ふたにく とりにく こんぶ	だいこん しめじ キャベツ きゅうり しょうが たけのこ もやし にんじん ねぎ	644 23.1	821 28.3
26	金	大小6年 南小6年	ごはん	さばのしおやき ごもくまめ えのきたけとはくさいのみそしる	ごはん ごまあぶら さとう	さば とりにく だいず こんぶ みそ とうふ あぶらあげ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ えのきたけ はくさい ねぎ	655 30.1	821 35.8
29	月		むぎごはん	なっとう もやしとハムのあえもの にくどうふ	ごはん むぎ さとう	なっとう ハム ふたにく とうふ	もやし きゅうり こんにゃく まいたけ はくさい にんじん ねぎ	657 32.6	828 38.8
30	火		ごはん	ポークカレー だいこんサラダ ヨーグルト	ごはん ごま じゃがいも あぶら なまクリーム	まぐろ ヨーグルト ふたにく	だいこん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん	668 20.7	850 25.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

11月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	642	25.6	20.9	395	2.4
中学校	814	30.7	24.3	435	2.9



今月の給食メモ

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

私たちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。毎日、たくさんの自然の恵みを頂いています。命を頂くことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。



<お知らせ>

9月に実施した給食食材用放射能検査において、放射能は検出されませんでした。詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。