11月 よていこんだて表

●こんげつのもくひょう　よくかんで食べよう●

平成２９年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	おもなざいりょうとはたらき あか 血や肉になる たんぱく質	あか 血や肉になる 無機質	みどり 体の調子を整える ビタミン	みどり 体の調子を整える ビタミン	きいろ はたらく力になる 炭水化物	きいろ はたらく力になる 脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 塩分 (g)
1	水	ごはん		○	メンチカツ なめこじる ごもくきんぴら	フルーツ ミックスゼリー	ぶた肉　とうふ とり肉　みそ さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ　れんこん ごぼう　なめこ	米　さとう 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	644 21.3	20.2 2.20
2	木	スパゲティ ナポリタン		○ ｺｰﾋｰ	とりにくのパンこやき いかくんサラダ	ココアバナナ ドック	ぶた肉 とり肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう　パン粉 ｺｺｱﾊﾞ ﾅﾅﾄﾞｯｸ	油	675 31.0	27.2 2.34
6	月	むぎごはん		○	しゅうまい マーボーどうふ ナムル		ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	たまねぎ もやし 干椎茸	米　麦　さとう でんぷん しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	641 26.1	19.9 2.60
7	火	ごはん		○	ドライカレーのぐ ポテトのベーコンいため	ナタデココ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ みかん パイン　もも	米 じゃがいも	油	648 24.3	19.2 1.71
8	水	ごはん		○	さばのたつたあげ ちくぜんに なっとうあえ		とり肉 さば 納豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん ねぎ	米　さとう さといも でんぷん	油	666 30.0	26.0 2.25
9	木	しょくパン （チョコ クリーム）		○	ままかりのりごまフライ ポークビーンズ ひじきサラダ		ぶた肉　ツナ ベーコン ままかり	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン　さとう じゃがいも 小麦粉　パン粉	油	672 25.9	24.8 2.80
10	金	むぎごはん		○	とりにくのからあげ ワンタンスープ ばんさんすう	みかん	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ　きゅうり もやし　みかん	米　麦　さとう はるさめ ワンタンの皮	ごま油	646 25.4	15.7 2.32
13	月	わかめ ごはん		○	いかフライ みそしる ぶたにくとじゃがいものにもの		ぶた肉 とうふ 油あげ みそ　いか	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが	米　さとう じゃがいも 小麦粉　パン粉	油	635 18.9	18.9 1.98
14	火	むぎごはん		○	チンジャオロースー はくさいととりにくだんごのスープ	だいがくいも	とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな ピーマン	はくさい ねぎ たけのこ	米　麦　さとう 春雨　水あめ さつまいも でんぷん	油 ごま油 ごま	658 23.1	21.0 2.07
★給食ひとくちメモ★　秋が旬のさつまいもには、おなかのお掃除屋さんの食物せんいがたっぷり含まれています。甘くてほくほくとした食感が特徴です。														
15	水	むぎごはん		○	あつやきたまご じゃがいものそぼろに おひたし	さつまいもと くりのタルト	たまご とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しょうが	米　麦 じゃがいも さとう　タルト でんぷん	油 ごま	690 22.5	19.9 1.45
16	木	きなこ あげパン		○	ほうれんそうグラタン ＡＢＣスープ ブロッコリーとベーコンのサラダ		とり肉 ベーコン きなこ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	たまねぎ とうもろこし しめじ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	641 25.4	25.8 2.18
17	金	むぎごはん （さけ ふりかけ）		○	まつかぜやき すましじる ひじきのにもの		たまご　とり肉 なると　みそ 油揚げ　大豆 うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ しょうが	米　麦 さとう パン粉	ごま	666 31.8	21.8 3.00
20	月	ごはん		○	とりにくのみそやき おでん いかのサラダ		とり肉　ちくわ あげボール いか がんもどき うずらたまご	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	だいこん きゅうり	米 さとう	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	645 34.3	20.2 3.00
21	火	むぎごはん		○	ハヤシシチュー にんじんサラダ	りんご	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ　りんご	米　麦 じゃがいも さとう	油	644 21.3	22.2 1.89
22	水	ごはん		○	☆★☆千産千消デー給食☆★☆ いわしのかばやき　みそけんちんじる こまつなののりあえ	ぎゅうにゅう プリン	いわし とうふ みそ　油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし	米 さとう さといも	油	632 24.3	26.7 2.18
☆給食ひとくちメモ☆　「千産千消デー」として、 千葉県でとれたり，千葉県でつくられたりした食材を多く使用した給食をお出しします。お楽しみに！														
24	金	むぎごはん		○	はるまき はくさいスープ やきにくサラダ		とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな	はくさい ねぎ もやし	米　麦 さとう 春巻の皮	油 ごま油 ごま	690 22.8	26.8 2.29
27	月	ごはん		○	チキンカレー ひじきのマリネ	ふラスク	とり肉 ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	米　やきふ さとう じゃがいも	油 マーガリン	694 25.6	21.0 2.65
28	火	ごはん （やさい ふりかけ）		○	さけのみそやき だまこもちじる ポパイサラダ	ヨーグルト	たまご さけ　みそ 油あげ	牛乳 のり ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん ほうれんそう	だいこん　ねぎ えのきたけ ごぼう　もやし	米　さとう さといも だまこもち	油	686 28.6	18.6 2.48
29	水	むぎごはん		○	ぶたキムチ とうふとこまつなのスープ れんこんチップス	さつまポテト	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にら	もやし　ねぎ はくさい れんこん	米　麦 さつまポテト	油 ごま油 ごま	676 26.7	21.1 2.31
★給食ひとくちメモ★れんこんは「蓮」という植物の根っこの部分で，たくさんの穴が開いているのが特徴です。これはれんこんが土の中で空気を取り入れるための穴なのです。														
30	木	セルフ ハンバーガー （まるパン）		○	ハンバーグ　スライスチーズ さつまいもとこめこシチュー こまつなのノンエッグマヨネーズあえ	ミニトマト	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ とうもろこし	パン　こめこ さとう さつまいも	油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	695 33.3	30.3 3.12
１１月分給食費口座振替日は，１１月１０日（金）です。【再振替日　１１月20日（月）】												平均	663 26.5	22.4 2.34

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準（８～９歳）

エネルギー：６４０kcal
たんぱく質：２４ｇ(範囲１８～３２ｇ)
脂質：摂取エネルギーの25～３０％
塩分：2.5ｇ未満

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ

・歯みがきはめんどうだからしない

・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き