

11月1日(水)は『おにぎりの日』です!

「おにぎり」を家で作って持ってきましょう。

おかず・牛乳・箸は給食で出ます。

おにぎりを作る前には、せっけんでいねいに手を洗きましょう。

「ラップ」や「使い捨て手袋」を使うと衛生的です。



「あさごはん」たべた? しるしをつけよう		しっかり たべよう		エネルギー (kcal)	おもな材料		
◎ 3つのグループ「体をつくる」おもに体の調子を整える		「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		たんぱく質 (g)	おもにエネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子を整える
○	△	×	脂質 (g)	食塩相当量 (g)			
↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。							
1	水	おにぎりのひ	とりにくのみそチーズやきからしあえいものこじ	327	さといも	ぎゅうにゅう	レモンじ
2	木	スパゲティ	あきのかおりのミートソースゆでやさい	608	スパゲティ	ぎゅうにゅう	にんじん
6	月	むぎいりごはん	とりにくとだいのみそいためけんちんじる あじつけのり	705	こめ	ぎゅうにゅう	しいたけ
7	火	むぎいりごはん	しろみさかなのトマトソースいためほうれんそうのナムルひじきとたまごのスープ	636	こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ
8	水	むぎいりごはん	セルフとりそぼろやさいのちゅうかあえはくさいのみそじる	631	こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ
9	木	ヒザトースト	おだんごスープ フルーツヨーグルト	701	パン	ぎゅうにゅう	トマト
10	金	チキンカレーライス	パンパンジーサラダミニフィッシュ	685	こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ
13	月	むぎいりごはん	みやっこランチ あき「せんだうなべランチ」	691	こめ	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん
14	火	むぎいりごはん	ハンバーグトマトソースゆでやさい かんぴょうのみそじる	636	こめ	ぎゅうにゅう	トマト
15	水	ごこごはん	いわしのおかかにおひたしごもきんぴら	650	こめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう
16	木	むぎいりごはん	セルフ おつかれサマー! トマトまどんかぶりりやさいスープヨーグルト	654	こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ
17	金	ぎょうざめし	えびしゅうまいパンサンスウチンゲンサイととうふのスープ	568	こめ	ぎゅうにゅう	しょうが
20	月	こめこパン	チリコンカンゆでやさい (ごまドレッシング) ミルメーク	630	こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ
21	火	むぎいりごはん	ぶたにくとたまあげのみそいためたまごわかめスープ	620	こめ	ぎゅうにゅう	しょうが
22	水	むぎいりごはん	あじのなんばんづけごまあえいなかじる	690	こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ
24	金	けんちんうどん	【しゅうかくさい】ちくわのいそべあげさっぱりあえ	455	うどん	ぎゅうにゅう	だいこん
27	月	むぎいりごはん	たまごやききりほしだいこんのナムルマーボーやさしいため	671	こめ	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん
28	火	ふりかけごはん	さばのもみじつけはくさいキムチだいこんのちゅうかに	618	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん
29	水	むぎいりごはん	にくだんご (あますあん) りっちゃんのげんきサラダほうれんそうとあげのみそじる	624	こめ	ぎゅうにゅう	キャベツ
30	木	コッパン	セルフホットドッグマカロニのクリームにゆでやさい	777	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ

◆◆ 11月平均栄養量 (中学年) ◆◆
 エネルギー: 628kcal, たんぱく質: 26.0g, 脂質: 19.7g, 食塩相当量: 2.2g
 ◆◆ 摂取基準 (中学年) ◆◆
 エネルギー: 650kcal, たんぱく質: 21.1g~32.5g, 脂質: 14.4~21.7g 食塩相当量: 2.0g
 ★献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

11月13日に、『宮っこランチ』が登場します。(秋:船頭鍋ランチ)
 『宮っこランチ』は、私たちの住む宇都宮の特産品や文化など、宇都宮の良さを
 知ることのできる給食です。季節ごとに、春→夏→秋→冬と、それぞれの季節の
 宮っこランチが登場します。

おはなしきゅうしょく

11月9日と30日は、本に登場する料理を再現する
 「おはなしきゅうしょく」を行います。絵本「おだんごスープ」
 と、「パンどろぼう」に出てくるメニューが登場します。
 当日は図書委員のみなさんから本の読み聞かせの放送が
 あります。どうぞおたのしみに!

