



こんだてよていひょう



郷南小学校

めあて：かんしゃしてたべよう

日付	こんだてめい			ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりよう				行事等
	血	や	にく			にな	本の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
4(火)	むぎ いり ごはん	牛乳	あげぎょうざ チャーシャンどうふ はるさめスープ	ほ	661 22.2 22.7 1.7	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまあげ みそ ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん チンゲンツァイ しいたけ しょうが えのきだけ はくさい	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	すききら い(きの 二)	
5(水)	むぎ いり ごはん	牛乳	ごもくあつやきたまご やさいとひきにくのみそいため ナムル てつプラスココアウエハース	ほ	695 27.3 21.6 1.9	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ もずく	だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ しいたけ なす ピーマン	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん こむぎこ		
6(木)	むぎ いり ごはん	牛乳	さんまのざんぎ だいこんおろし こうやどうふのにもの	ほ	717 28 27.2 1.7	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく こうやどうふ	だいこん にんじん しいたけ えだまめ ごぼう	こめ むぎ サラダあぶら さとう パンこ		
7(金)	はちみ つ パン	牛乳	がっこうのうえんのさつまいもシチュー ゆでやさい	ほ	688 25.1 23 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしんにゅう	もやし にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	はちみつパン さつまいも こむぎこ サラダあぶら バター なまクリーム	がっこ うのうえんの さつまい も・めあて	
11(火)	むぎ いり ごはん	牛乳	とりにくのみそチーズやき いそべあえ いものこじる	ほ	665 27.7 22.1 2.3	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ のり とうふ	レモン パセリ ほうれんそう キャベツ ねぎ こまつな にんじん もやし	こめ むぎ ノンエッグマヨ さといも	ちさん ちしょう	
12(水)	むぎ いり ごはん	牛乳	セルフにしょくどん いなかじる	ほ	694 32.6 22 2.2	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ	えだまめ にんじん ごぼう こまつな しようが	こめ むぎ サラダあぶら さとう じやがいも	ちさん ちしょう	
13(木)	むぎ いり ごはん	牛乳	モロのからあげ きりぼしだいこんとほうれんそうのポンずあえ せんどうなべ なし	ほ	701 29.1 18.1 2.6	ぎゅうにゅう モロ さけ とうふ みそ あぶらあげ	しようが だいこん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ ごぼう なし しいたけ	こめ むぎ ノンエッグマヨ でんぶん サラダあぶら ごま さといも うどん	ちさん ちしょう	
14(金)	こめこ パン	牛乳	チリコンカン ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	ほ	671 30.5 26.5 2.2	ぎゅうにゅう だいす ヨーグルト ぶたにく ペーパー	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト ブロッコリー キャベツ	こめこパン サラダあぶら	ちさん ちしょう	
17(月)	むぎ いり ごはん	牛乳	ぶたにくのしようがやき こまつなとじゃこのいためもの さつまじる	ほ	617 31.6 16.5 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく とうふ みそ	しようが こまつな にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ ごまあぶら さといも	ちさん ちしょう	
18(火)	むぎ いり ごはん	牛乳	チキンなんばん おひたし みそしる とうにゅうプリン	ほ	691 21.4 23.3 2.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう	としょカラボ 「きゅうしょくい いんはアイド ル」	
19(水)	お弁当の日 「おはし、のみもの(水、お茶のみ)も持ってきてください」									
20(木)	むぎ いり ごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ かみかみぐみ	ほ	633 19.2 17.9 2.3	とりにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じやがいも こんにゃく		
21(金)	まるパン	牛乳	セルフサーモンフライサンド (サーモンフライ・ゆでやさい) やさいスープ		629 24.8 19.4 2.1	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あおのり	キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	パン リンゴジャム サラダあぶら パンこ		
25(火)	むぎ いり ごはん	牛乳	しまほつけのだしづけ ごまあえ とんじる	ほ	602 27.4 16.2 2.3	ぎゅうにゅう ほつけ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ ごま さとう さといも	わしょく のひ	
26(水)	むぎ いり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい おいわいこうはくゼリー	祝	725 23.7 23.7 2.3	ぶたにく ギュウにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー いちご	こめ むぎ サラダあぶら ごむぎこ じやがいも バター さとう	そうりつきねん しきてん	
27(木)	むぎ いり ごはん	牛乳	スタミナやき みそしる	ほ	637 27.7 20.3 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく じやがいも もやし こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう		
28(金)	コッペ パン いちごジャム	牛乳	マカロニのクリームに ゆでやさい		648 25.6 23 2	ぎゅうにゅう とりにく だっしんにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし	コッペパン バター マカロニ ごむぎこ サラダあぶら		

* 栄養価は中学年のものです。

* 都合により献立を変更する場合があります。

今年はかぜをひきません宣言！ かぜ予防のポイント

- ① 手洗い・うがいをする
- ② しっかり栄養をとる
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ マスクをつける
- ⑤ 人ごみを避ける
- ⑥ 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頸からかぜの予防を心がけましょう。

11月分
平均値

エネルギー667kcal, タンパク質26.4g, 脂質21.4g, 塩分2.1g

中学年
の給食
1食分
の栄養
摂取基
準値エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g,
塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいたたくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

