献立予定表

暁小学校
R8.10.30

日	曜日	メニュー	赤 血や 肉になる 食べ物	黄色 力の素になる 食べ物	緑 体の調子を整える 食べ物	kcal タンパク質
4日	水	サイコロステーキ　コーンコロッケ 五目きんぴら　ゼリー ごはん（野菜ふりかけ）	牛肉　鶏肉	米　油　ごま 小麦粉　パン粉 じゃがいも ゼリー	コーン　ごぼう にんじん　ピーマン こんにゃく　かぼちゃ ほうれん草　のり たまねぎ	低学年　566 kcal　22.3 g 高学年　598 kcal　23.0 g
5日	木	ナポリタンペンネ　フライドチキン ミートボール　ブロッコリーのサラダ チーズ　パン　アップルジュース	鶏肉　チーズ ミンチ　ウインナー	パン　油　ペンネ 小麦粉　パン粉 イタリアンドレッシング タルタルソース	たまねぎ　ピーマン ブロッコリー コーン　にんじん	低学年　552 kcal　21.8 g 高学年　582 kcal　22.1 g
6日	金	れんこんのはさみ揚げ　みそ味つくね あじのひとくち磯辺フライ　添え野菜 ほうれん草のひじきあえ　高野豆腐煮 わかめごはん	ミンチ　あじ みそ　たまご 高野豆腐	米　油 小麦粉　パン粉	れんこん　にんじん コーン　アスパラガス ほうれん草　ひじき たまねぎ　コーン 青のり　わかめ	低学年　569 kcal　22.5 g 高学年　601 kcal　23.2 g
9日	月	みそカツ　れんこんのごまあえ ふきのおかか煮　がんも ごはん	豚肉　豆腐 みそ かつおぶし	米　油 小麦粉　パン粉 ごま	れんこん　にんじん ふき　コーン ひじき	低学年　582 kcal　19.7 g 高学年　614 kcal　20.4 g
11日	水	牛丼　ごぼうのごまドレあえ ゼリー　ごはん	牛肉	米　油 小麦粉　ゼリー ごまドレッシング ゼリー	たまねぎ　ねぎ にんじん　ごぼう コーン　紅しょうが	低学年　616 kcal　23.3 g 高学年　648 kcal　24.0 g
12日	木	ハンバーグ（デミソース）　オムレツ えびフライ　キャベツのコールスロー チーズ　パン 乳酸菌飲料	ミンチ　たまご えび　ツナ チーズ	パン　油 小麦粉　パン粉 ドレッシング	たまねぎ　コーン にんじん　キャベツ	低学年　584 kcal　23.4 g 高学年　614 kcal　24.1 g
13日	金	カレー　チキンカツ ミニフィッシュ　ブロッコリーのコンソメ 福神漬　ごはん	鶏肉　小魚 豚肉	米　油 小麦粉　パン粉 カレールウ じゃがいも	たまねぎ　にんじん ブロッコリー コーン　福神漬	低学年　601 kcal　20.6 g 高学年　638 kcal　21.3 g
16日	月	うどん　ミニかきあげ ちくわ天　鶏天 いなり寿司　卵の花	鶏肉　油あげ 魚肉　おから たまご	米　うどん　油 小麦粉 さつまいも	青のり　にんじん たまねぎ　いんげん コーン グリーンピース	低学年　575 kcal　20.7 g 高学年　605 kcal　21.1 g
18日	水	鶏のからあげ　添え野菜 わかめとにんじんしりしり　ちくわ煮 豚汁　ごはん	鶏肉　魚肉 たまご　豚肉 みそ　ツナ	米　油 小麦粉　片栗粉 里芋	キャベツ　にんじん わかめ　大根 ごぼう　こんにゃく ねぎ	低学年　619 kcal　23.5 g 高学年　651 kcal　24.2 g
19日	木	白身フライ　マッシュポテト 添え野菜　ポークビーンズ ロールキャベツ　パン　ミルージュ	白身魚 大豆　豚肉 ミンチ	パン　油 小麦粉　パン粉 じゃがいも	ブロッコリー コーン　たまねぎ にんじん　ピーマン キャベツ	低学年　549 kcal　22.4 g 高学年　579 kcal　23.9 g
20日	金	麻婆豆腐　春巻き バンサンスー　いか団子煮 中華スープ　ごはん	豆腐　いか ミンチ たまご　豚肉	米　油　ごま 小麦粉　パン粉 片栗粉　春雨	ねぎ　たけのこ たまねぎ　キャベツ しいたけ　にんじん チンゲン菜　もやし わかめ　コーン	低学年　618 kcal　21.0 g 高学年　650 kcal　21.7 g
25日	水	筑前煮　さつまいもコロッケ 揚げだし豆腐　玉子焼き ごはん（鮭ふりかけ）	鶏肉　たまご 豆腐　鮭　いわし	米　油 小麦粉　パン粉 じゃがいも さつまいも　里芋	にんじん　こんにゃく ごぼう　にんじん たけのこ　れんこん いんげん	低学年　554 kcal　20.8 g 高学年　586 kcal　21.5 g
26日	木	メンチカツ　千切りキャベツ れんこんのコーンクリームあえ　チーズ バンズ　コンソメスープ	ミンチ　チーズ ウインナー	パン　油 小麦粉　パン粉 じゃがいも ドレッシング	キャベツ　たまねぎ れんこん　にんじん ブロッコリー コーン	低学年　562 kcal　22.8 g 高学年　592 kcal　23.8 g
27日	金	鶏の竜田あげ（おろしポン酢）　ペンネ ナムル　しゅうまい けんちん汁　ごはん	鶏肉　ミンチ 鶏肉　豆腐	米　油　ペンネ 小麦粉　片栗粉 里芋	もやし　にんじん チンゲン菜　たまねぎ ねぎ　こんにゃく 大根　ごぼう	低学年　582 kcal　24.9 g 高学年　614 kcal　25.6 g
30日	月	照り焼きハンバーグ　添え野菜 チーズ入りポテトコロッケ　小松菜のお浸し 厚揚げ煮　ごはん	ミンチ　豆腐 チーズ	米　油 小麦粉　パン粉 じゃがいも さつまいも　里芋	かぼちゃ たまねぎ　小松菜 にんじん　コーン ひじき	低学年　595 kcal　20.4 g 高学年　627 kcal　21.1 g

今月の旬

白菜　大根　ほうれん草　柿　りんご　みかん　ぶり　鮭　さば　たら　里芋　ししゃも
ブロッコリー　ごぼう　れんこん

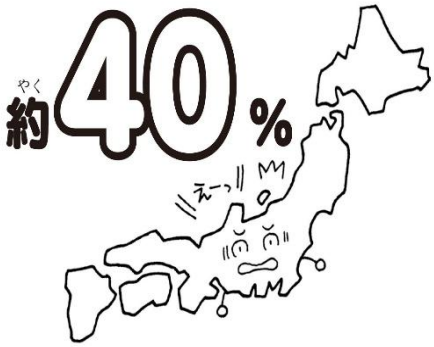
地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



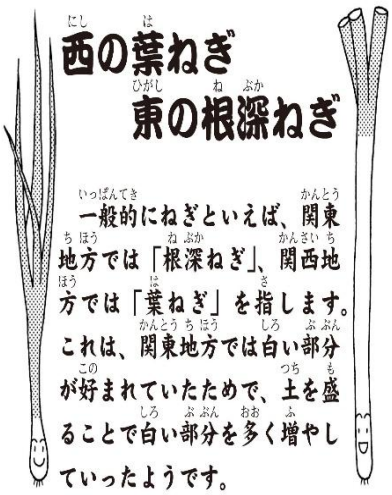
日本の自給率は



※カロリーベースとは、食材の熱量（エネルギー量）をもとに食料自給率を計算したものです。

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていく必要があるといえます。

西の葉ねぎ 東の根深ねぎ



一般的にねぎといえば、関東地方では「根深ねぎ」、関西地方では「葉ねぎ」を指します。これは、関東地方では白い部分が好まれていたためで、土を盛ることで白い部分を多く増やしていったようです。





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

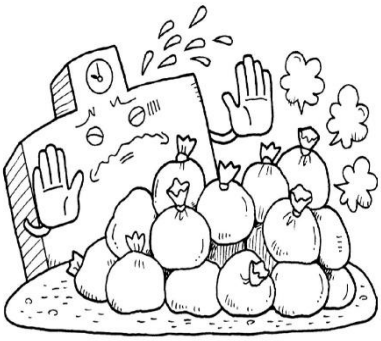
11月23日は 勤労感謝の日

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。



「少しだけ」のはずなのに…

あなたが残した給食。全校分になると！



もう一口 食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないなー」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

この写真 の作成者