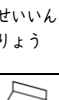




11がつこんだて



給食費 口座振替日：11月13日（水）
再振替日：11月27日（水）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			
				おもにからだをつくる (あか)		おもにエネルギーの もとになる (きいろ)	おもにからだのちようしき ととのえる (みどり)
1	金		ビーフンスープ ちゅうかふうからあげ ★さつまいものちゅうかサラダ		とりにく、ツナ、みそ	ごはん、ピーフン、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、さつまいも、ごま	たまねぎ、にんじん、 こまつな、しいたけ、 しろねぎ、しょうが、きゅうり
5	火		ポークハヤシ ささみポテトカツ キャベツとにんじんのサラダ		ぶたにく、ささみカツ、 ツナ	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 グリーンピース
6	水		ちゅうかどんぶり やさいのなんばんサラダ フルーツあんになふうプリン		ぶたにく、いか、ささみ	ごはん、かたくりこ、 さとう、あぶら、 フルーツあんになふうプリン	はくさい、たまねぎ、 しいたけ、にんじん、 きゅうり、コーン
7	木		コンソメスープ ★サモサはるまき ほうれんそうとコーンのサラダ		とりにく、はるまき	こくとうパン、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、パセリ、 ほうれんそう、コーン
8	金		とうがんとくきわかめのみそしる だいずとごぼうのミンチカツ 🐶かみかみサラダ		くきわかめ、ちくわ、あつあげ、 みそ、ミンチカツ、 ちりめんじゃこ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら	とうがん、にんじん、 きりぼしだいこん、キャベツ
11	月		きのこじる グリルチキンのてりやきソースかけ キャベツとれんこんのうめあえ		とうふ、かまぼこ、 とりにく、ツナ	ごはん、さとう、かたくりこ	えのき、しめじ、 にんじん、しろねぎ、 キャベツ、れんこん、うめ 
12	火		マーボーどうふ あげシューマイ（小-2こ、中-3こ） こまつなのナムル		とうふ、ぶたにく、 みそ、シューマイ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、ごま	しょうが、たまねぎ、 にんじん、しろねぎ、 こまつな
13	水		🐟さといものみそに 🐟ししゃもフライ（2び） 🐟はりはりづけ		とりにく、あつあげ、みそ、 ししゃもフライ	ごはん、さといも、 さとう、あぶら、ごま	だいこん、にんじん、 こんにゃく、はくさい、 きりぼしだいこん、きゅうり
14	木		🐟げんりよう スパゲティナポリタン キャベツのイタリアンサラダ 🐟ミニフィッシュ		チキン&ポークハム、 かたくちいわし	パインパン、スパゲティ、 あぶら、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、コーン、 ピーマン、キャベツ
15	金		🐟なめこのあかだし れんこんとエリンギのごまてり ほうれんそうのおかかあえ		とうふ、あぶらあげ、ちくわ、 あかみそ、チキン&ポークハム、 かつおぶし	ごはん、さとう、あぶら、 ごま、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、なめこ、しろねぎ、 れんこん、エリンギ、もやし、 グリーンピース、ほうれんそう
18	月		ぎょうざスープ キムタクいため ちゅうかサラダ		ぎょうざ、ぶたにく	ごはん、あぶら、ごまあぶら、 はるさめ、さとう	にんじん、はくさい、しめじ、 はくさいキムチ、たくあん、 しろねぎ、きゅうり、コーン
19	火		だいこんのみそしる かぼちゃコロッケ 🐶いかときゅうりのすのもの		とうふ、あぶらあげ、みそ、 ちくわ、いか、わかめ	ごはん、あぶら、 さとう、コロッケ	にんじん、だいこん、 しろねぎ、きゅうり 
20	水		🐟すきやきうどん キャベツともやしのいそあえ ふわっただいふく（みかん）		ぎゅうにく、やきどうふ、 のり、かつおぶし	ひじきごはん、うどん、 あぶら、さとう、 ふわっただいふく	たまねぎ、しろねぎ、 こんにゃく、キャベツ、 もやし
21	木		きのこシチュー チキンカツ だいこんとこまつなのマリネ		とりにく、チキンカツ	コッペパン、あぶら、 オリーブオイル	しめじ、マッシュルーム、 たまねぎ、にんじん、パセリ、 だいこん、こまつな、えだまめ
22	金		🐶さつまじる いわしのしょうがに 🐶ひじきとごぼうのいために		ぶたにく、わかめ、みそ、 いわしのしょうがに、 ひじき、さつまあげ	こだいまいりごはん、 さつまいも、さとう、 あぶら	だいこん、にんじん、 ごぼう、いんげん
25	月		どさんこじる さわらのみぞれかけ はくさいのおひたし		ぶたにく、みそ、 さわら、かつおぶし	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、 にんにく、だいこん、 しょうが、はくさい
26	火		だいずとコーンのカレー チキンナゲット（2こ） コールスローサラダ		やさい ジュース 	ごはん、じゃがいも、あぶら、 さとう、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、コーン、 キャベツ、えだまめ
27	水		かすじる ハンバーグのてりやきソースかけ だいこんのゆずあえ		ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、ハンバーグ、 ささみ	ごはん、さとう、 さけかす、かたくりこ	にんじん、ごぼう、 こんにゃく、しろねぎ、 だいこん、ゆず
28	木		やさいスープ チリコンカン ブロッコリーのサラダ		とりにく、ぶたにく、 ぎゅうにく、だいず、ツナ	コッペパン、あぶら、 さとう、ドレッシング	キャベツ、にんじん、パセリ、 たまねぎ、トマト、バジル、 にんにく、ブロッコリー、 コーン
29	金		🐶わかめごはん おでん ほうれんそうのきのこあえ りんご		ぎゅうにく、さつまあげ、 あつあげ、ちくわ	わかめごはん、さとう、ごま	だいこん、こんにゃく、 にんじん、ほうれんそう、 えのき、りんご

★は新メニュー、🐶はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442

11月8日=いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」。さて皆さんは一度の食事で何回噛んでいますか？よく噛んで食べると記憶力アップや虫歯予防、消化を助け栄養の吸収を良くするなど、良いことがたくさんありますよ。

この日の給食には、“ちりめんじゃこ、茎わかめ、切り干し大根”など、特によく噛んで食べて欲しい食材が登場するので、意識して噛むようにしましょう。



和食の良さを直そう！

11月24日は“いい日本食”の語呂合わせで「和食の日」です。旬の食材の持ち味を生かし、四季の移ろいを表現する和食は、その繊細さと栄養バランスに優れたヘルシーさで世界からも注目されています。ぜひこの機会に和食の良さを直しましょう。

こんがりしょう おのしきん しょうさい
今月使用する小野市産の食材



さつまいも きゅうり

がつ しゅん しょうさい
11月のおもな旬の食材



ししゃも はくさい



さわら ごぼう



さといも りんご

今月の栄養摂取量（1人1食当り）		
	小学校	中学校
エネルギー kcal	597	751
たんぱくしつ g	23.0	28.0