



11がつこんだて



給食費 口座振替日：11月13日(月)

再振替日：11月27日(月)

※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。

かつようか は ひ 11月8日=いい歯の日

みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？現代は、軟らかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べて噛む回数が減っているといわれています。この日の給食には噛みごたえのある食材を使っていますよ。よく噛んで食べると、脳への刺激が増えて、記憶力もアップ！この機会に噛むことを意識してみませんか？



こ だ い ま い どう じ ょ う 古代米登場！

11月24日(金)に、この秋収穫された古代米が登場します。給食の古代米は、下来住町の「すみの営農」さんが心を込めて栽培、収穫されたものです。また、古代米は血管や目の健康に良いと言われるアントシアニンという成分が含まれています。ぜひ、古代米の鮮やかな色合いや食感を味わってくださいね。

こんげつしよう おのしせんとしよくだい 今月使用する小野市産の食材

さつまいも キャベツ

11月のおもな旬の食材

ししゃも かぼちゃ
かぶ はくさい
だいでい 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	595	757
たんぱく質 g	22.9	28.3

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)	おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)
1	水	ごはん ぎょうざスープ キムタクいため やさいのなんばんサラダ	ぎょうざ、ぶたにく、とりにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	はくさい、にんじん、しめじ、だいこん、しろねぎ、きゅうり、コーン	
2	木	こくとうパン レタススープ ジャーマンポテト フルーツあえ	ミートボール、ベーコン	コッペパン、こくとう、じゃがいも、オリーブオイル	レタス、たまねぎ、しめじ、にんじん、パセリ、ナタデココ、パイナップル、みかん	
6	月	ごはん マーボー豆腐 あげシューマイ(小-2こ、中-3こ) つぼづけあえ	のおヨーグルト ぶたにく、とうふ、みそ、シューマイ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり	
7	火	ゆかりごはん とりすきうどん ほうれんそうともやしのごまあえ アセロラゼリー	とりにく、やき豆腐	こめ、うどん、あぶら、さとう、ごま、アセロラゼリー	しそ、たまねぎ、しろねぎ、こんにゃく、ほうれんそう、もやし、にんじん	
8	水	ごはん とうがんとくきわかめのみそしる さわらのみぞれかけ かみかみサラダ いい歯の日	くきわかめ、ちくわ、あつあげ、みそ さわら、さきいか	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	とうがん、にんじん、だいこん、キャベツ	
9	木	コッペパン きのこシチュー ポイルシャウエッセン(2ほん) ブロッコリーとコーンのサラダ	とりにく、だっしふんにゆう、シャウエッセン	コッペパン、あぶら、さとう	しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、ブロッコリー	
10	金	ごはん ビーフンスープ ちゅうかふうからあげ ひじきとかぶのナムル	とりにく、ひじき	こめ、ビーフン、あぶら、さとう、ごまあぶら、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、かぶ、えだまめ	
13	月	ごはん いものこじる しろみぎかなフライ はくさいのおひたし	あつあげ、みそ、しろみぎかなフライ、かつおぶし	こめ、さといも、あぶら	にんじん、ごぼう、こんにゃく、まいたけ、しろねぎ、はくさい	
14	火	むぎごはん ポークハヤシ ささみポテトカツ さつまいものサラダ	やさいジュース ぶたにく、ささみカツ、ツナ	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり	
15	水	ごはん なめこのあかだし とりにくのさっぱり やさいのこんぶあえ	とうふ、あぶらあげ、ちくわ、あかみそ、とりにく、しおこんぶ	こめ、さとう、あぶら	にんじん、なめこ、しろねぎ、にんにく、キャベツ、もやし	
16	木	げんりょうパインパン スパゲティナポリタン ブロッコリーのマリネ ミニフィッシュ	ベーコン、ツナ、かたくちいわし	コッペパン、スパゲティ、あぶら、さとう、オリーブオイル	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、コーン	
17	金	ごはん かすじる かぼちゃコロッケ ほうれんそうのきのこあえ 19日は食育の日	ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、みそ	こめ、さけかす、コロッケ、あぶら、ごま	ごぼう、こんにゃく、にんじん、しろねぎ、ほうれんそう、えのき	
20	月	ごはん ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの オレンジゼリー	ぶたにく、いか、かまぼこ	こめ、あぶら、かたくりこ、はるさめ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、きゅうり、オレンジゼリー	
21	火	ごはん こうや豆腐のもの ごぼうのミンチカツ(小-1こ、中-2こ) いかときゅうりのすのもの	のおヨーグルト こうや豆腐、さつまあげ、がんもどき、ミンチカツ わかめ、いか	こめ、さとう、あぶら	だいこん、にんじん、えだまめ、きゅうり	
22	水	ごはん どさんこじる ししゃもフライ(2び) はりはりづけ	ぶたにく、みそ、ししゃもフライ	こめ、じゃがいも、ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり	
24	金	★こだいまいいりごはん 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 和食の日	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、こめ、さつまいも、あぶら、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん	
27	月	むぎごはん だいでいとコーンのカレー ほうれんそうのオムレツ コールスローサラダ	オレンジジュース だいでい、とりにく、だっしふんにゆう、オムレツ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン	
28	火	ごはん きのこじる ハンバーグのてりやきソースかけ だいこんのゆずあえ	とうふ、かまぼこ、ハンバーグ、とりにく	こめ、さとう、かたくりこ	えのき、にんじん、しめじ、しろねぎ、だいこん、ゆず	
29	水	ひじきごはん おでん キャベツとれんこんのうめあえ りんご	ひじき、ぎゅうにく、あつあげ、さつまあげ、ちくわ、ツナ	こめ、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく、キャベツ、れんこん、うめ、りんご	
30	木	コッペパン マカロニスープ チリコンカン キャベツのイタリアンサラダ	ぎゅうにく、ぶたにく、だいでい、ツナ	コッペパン、マカロニ、あぶら、さとう、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、トマト、バジル、にんにく、キャベツ、えだまめ	

★は新メニュー、 はよくかんで食べてほしいメニューです。