

日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしょくひん		
				ち・にく・ほねをつくる あかのしょくひん	ちからやたいおんとなる きいろのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん
1	月	○	ごはん チキンステーキオニオンソース トマトに もやしのだまごスープ ふせひめみかん	とり ぶた たまご ぎゅうにゅう	こめ いち でんぶ あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん いんげん たまねぎ もやし みかん
2	火	○	やきそばごもくあんかけ いわしかりかりフライ ちんげんさいとうろふのスープ やわらかあんじん	なると ぶた とうふ いわし ぎゅうにゅう	めん でんぶ あぶら	にんじん こまつな ブロッコリー ミニトマト チンゲンサイ たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ
4	木	○	ごはん チーズハンバーグ いなかじる マカロニサラダ(きゃべついい) ふせひめみかん	チーズ とり ぶた ハム あげ ぎゅうにゅう	こめ マカロニ いち こんにゃく マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト にんじん こまつな きゃべつ きゅうり コーン なめこ だいこん ごぼう
5	金	○	ごはん さばのカレーやき なめたけあえ にころがし みそしる かき	さば みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ いち でんぶ さとう	こまつな にんじん えのき グリンピース はくさい
8	月	○	いい塩の日 ごはん ソフトカレイフライ けんちんじる きりほしだいこんのサラダ やわらかミルクゼリー	かれい ツナ とうふ ぎゅうにゅう かんてん	こめ いち こんにゃく あぶら マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト こまつな にんじん きりほしだいこん ねぎ ごぼう しいたけ
9	火	○	セルフクリームパン(カスタード) ポトフふうスープ シーザーサラダ パナナ	ウインナー とり ハム ぎゅうにゅう	パン いち ドレッシング	にんじん ブロッコリー アスパラ ミニトマト きゃべつ たまねぎ セロリー カリフラワー コーン パナナ
10	水	○	〈小4リクエスト〉スパゲティミートソース ポテトサラダ ABCスープ シャインマスカット	ぶた ハム ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ マカロニ あぶら マヨネーズ	にんじん トマト たまねぎ きゅうり コーン はくさい たまねぎ ぶどう
15	月	○	〈七五三〉ちらしずし とうふハンバーグ しほこんぶあえ すましじる とろけるプリン	あげ こうやとうふ たまご でんぶ ぎゅうにゅう のり こんぶ	こめ さとう いち あぶら ごま	いんげん ミニトマト こまつな レモン しいたけ きゃべつ だいこん
16	火	○	ごはん にざかな(むきがれい) ちくさあえ さつまいものみそしる やわらかまっちゃムース	かれい たまご あげ みそ ぎゅうにゅう クリーム かんてん	こめ さとう いち あぶら ごま	にんじん ほうれんそう オレンジ きゃべつ しいたけ たまねぎ
17	水	○	むぎごはん ポークカレー ふくじんづけ ひじきサラダ げんきヨーグルト	ぶた ハム ぎゅうにゅう ひじき チーズ ヨーグルト	こめ むぎ いち さとう あぶら	にんじん ミニトマト たまねぎ りんご グリンピース きゅうり きゃべつ
18	木	○	〈小4リクエスト〉 クロワッサン チキンのオープンやき クイッティオサラダ はくさいのスープ パナナチョコ	とり ハム ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	クイッティオ チョコレート ドレッシング	ブロッコリー ミニトマト にんじん きゅうり コーン はくさい パナナ
19	金	○	〈地産地消〉 ごはん あじのマスタードパンこやき チーズフライ おからとマカロニのサラダ かぶとわかめのスープ ふせひめみかん	あじ ツナ たまご ぎゅうにゅう チーズ わかめ	こめ マカロニ あぶら マヨネーズ	ブロッコリー にんじん ミニトマト かぶのは きゅうり たまねぎ かぶ しいたけ みかん
22	月	○	まいたけごはん とりのからあげに いぞあえ ぐだくさんのさつまじる りんご	とり あげ ぎゅうにゅう のり	こめ こんにゃく さとう でんぶ あぶら	にんじん ほうれんそう ミニトマト まいたけ はくさい だいこん ごぼう りんご
24	水	○	ジャージャーめん とうふナゲット かぶのスープ やわらかりんごゼリー	ぶた みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	めん でんぶ あぶら	ほうれんそう にんじん かぶのは もやし かぶ
25	木	○	ごはん あじのフライ だいずのいそに みそしる りんご(しなのゴールド) 長野より	だいず とり さつまあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こめ こんにゃく さとう いち あぶら	にんじん ミニトマト きゃべつ ごぼう たまねぎ りんご
26	金	○	〈小3リクエスト〉 ナン キーマカレー マロニーサラダ かぶとわかめのたまごスープ とけないアイスふうデザート	ぶた ハム たまご わかめ クリーム	ナン マロニー ハーフマヨネーズ	にんじん ピーマン ミニトマト かぶのは たまねぎ きりほしだいこん セロリー マッシュルーム
29	月	○	むぎごはん セルフガパオライス はるさめサラダ もずくのちゅうかスープ やわらかミルクゼリー	とり たまご ハム ぎゅうにゅう かんてん もずく	こめ はるさめ でんぶ さとう あぶら	ピーマン にんじん ミニトマト はねぎ たまねぎ もやし きゅうり だいこん ねぎ しいたけ
30	火	○	ごはん ぎんがれいみりんぼし なばなごまあえ きりほしに みそしる ふせひめみかん	かれい あげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう いち ごま あぶら	なばな にんじん きりほしだいこん たまねぎ しいたけ みかん

*こんだては、しょくざいのつごうにより、かわることがあります。ごりょうしょうください。

*りめんのひとくちメモもごらんください。

***偏食対応食**

*11がつのリクエスト(しょうがくぶ3~5ねんせい) *12がつのリクエスト(しょうがくぶA1568)

地場産物のよさを知ろう

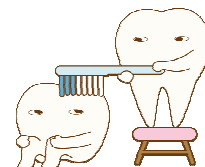
自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

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。

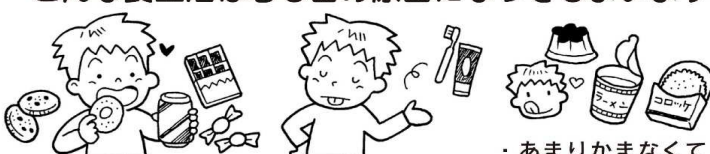
日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分相当量 g	摂食機能練習食		給食ひとくちメモ
						上段 献立名	下段 食材名	
1	月	743 562	28.6 22.1	17.8 15.8	3.0 2.1	トマトに にんじん		<玉ねぎ>を切ると目が痛くなる「硫化アリル」が豊富。血液さらさらにする働きがあります。高血圧、動脈硬化、脳梗塞などの予防に効果があります。
2	火	744 562	27.7 21.4	25.9 22.3	3.2 2.2	スープ とうふ		<旬の食材 白菜>冬野菜。寒くなり霜が降りる頃に甘みが増します。ビタミンCが豊富。煮込むことで、シャキシャキの食感がしっとりに変わります。今日は、あなかけに。
4	木	631 483	19.0 15.3	14.8 13.4	2.3 1.6	いなかじる だいこん		<千葉の特産物 ふせひめみかん>は、南房総市や鴨川などが主な産地です。甘さと酸味のバランスが良く、味が濃いのが特徴。ビタミンCが豊富でかぜの予防に効果があります。
5	金	737 557	31.1 23.8	18.7 16.5	3.0 2.1	にころがし にんじん		<旬の食材 柿>ビタミンCやカロテンが豊富。体外からの細菌やウイルスを撃退するビタミンC、強い抗酸化作用のカロテン、相乗効果で病気に負けない免疫力がアップです。
8	月	786 592	27.0 20.9	26.6 22.8	3.1 2.2	けんちんじる だいこん		<昨日はいい歯の日> 1は「いい」 8は「歯」のごろ合わせで制定。いい歯を作るためには①カルシウムの多い食品をとる②よくかんで食べる③歯を磨く、などが大切です。
9	火	876 655	31.5 24.1	27.8 23.8	4.0 2.8	スープ にんじん		<ポトフ>「火に掛けた鍋」という意味。大きく切った肉や野菜に香草を加え、コトコトじっくり煮込んだフランスの家庭料理。カスタードは、パンにつけてクリームパンに。
10	水	782 589	31.2 23.9	26.9 23.1	3.3 2.3	スープ にんじん		<ABCスープ>アルファベット型の小さなマカロニと白菜などの野菜を入ったスープ。自分の名前に使われているアルファベットを探してみよう。
15	月	755 570	31.0 23.7	28.6 24.4	3.5 2.5	すましじる だいこん		<七五三>七、五、三歳の子どもの成長を祝う日本の行事。三歳＝言葉、五歳＝知恵、七歳＝歯を授かることに感謝し、細く長く縁起の良い紅白の「千歳飴」で祝います。給食はちらし寿司でお祝い。
16	火	784 590	33.7 25.6	20.7 18.1	3.0 2.1	みそしる さつまいも		<栄町産 さつまいも > 食物繊維が豊富。腸の動きを正常に整える効果があります。さつまいもの種類は、紅はるか。ねっとり甘いさつまいもです。
17	水	873 653	31.2 23.9	27.3 23.4	3.7 2.6	カレー にんじん		<千葉の特産物 ひじき>低カロリーで食物繊維が多く、ビタミンやミネラルを豊富に含み脂肪が少なく栄養バランスの整った食品です。肥満、生活習慣病、がんの予防に効果的。
18	木	768 579	28.9 22.3	40.0 33.6	3.0 2.1	デザート バナナ		<クイッティオ>タイの米粉から作った平ピーフンです。味がのりやすく、独特のこしが特長。今日は、サラダに変身。つつる、しこしこの食感を味わいましょう。
19	金	798 600	31.3 24.0	28.9 24.7	2.7 1.9	スープ かぶ		<ちばの恵みたっぷり地産地消デー> お米とネギは(栄町Sさん) さつまいも(栄町) その他の野菜(印西市) ふせ姫みかん(南房総市) から直送。ちばの恵みに感謝!
22	月	754 569	31.9 24.4	28.4 24.3	3.4 2.4	さつまじる だいこん		<まいたけ>には、豊富なビタミンと食物繊維に加えて、免疫力を高める働きがあります。ウイルスや細菌などに強くなり、風邪やインフルエンザなどの病気の予防に効果的です。
24	水	783 590	30.1 23.1	32.1 27.2	4.0 2.8	スープ かぶ		<千葉の特産物 かぶ>根には、血を作る葉酸、血圧を下げるカリウム、葉には、骨を丈夫にするカルシウムや病気から体を防ぐ作用のあるβカロテンやビタミンC等が豊富。
25	木	770 580	28.6 22.1	19.9 17.5	2.9 2.0	みそしる じゃがいも		<旬の食材 りんご しなのゴールド>サクサクとした歯ごたえ。甘みの中に酸味を感じる柑橘類のようなさわやかな風味で、長野生まれの黄色いりんごです。(高寺農園産)
26	金	756 571	27.6 21.4	33.2 28.1	3.6 2.5	スープ かぶ		<ナン>インドでは発酵させた生地をタンドール窯で焼いたナンとカレーを食べます。今日のカレーは、切干し大根を使って、食物繊維やカルシウムアップします。
29	月	665 507	30.0 23.0	13.6 12.4	2.0 1.4	スープ だいこん		<麦ご飯>麦は粘りけがなく固い食感のため、米に混ぜて炊くと良く噛むことができ満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。食物繊維が豊富で便秘改善や血糖値の上昇も抑えます。
30	火	747 564	31.0 23.7	24.4 21.1	2.4 1.7	みそしる じゃがいも		<みりんの日> 1は「いい」 30は「みりんの日」の語呂合わせでみりん業界が制定。甘く黄色い調味料。みりんを使うことで照り、つや、美味しさをひきだします。
今月平均		764 576	29.5 22.7	25.3 21.8	3.1 2.2	中高生・職員 小学生		

基準値	790	27.0	26.0	3.0	中高生・職員
	594	21.0	20.5	2.1	小学生



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!



- ・あまいかし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