



月	火	水	木	金																																																																											
<div>11月の給食のめあて ～バランスのよい食事をしよう～</div> <div><div>ねつやちからになるたべもの</div><div>ち・にく・ほねをつくるたべもの</div><div>からだのちようしをととのえるたべもの</div></div> <div><div>きゅうしょくれっしゃ</div><div><div>給食には、上の列車のように、赤・黄色・緑の3色の食べ物がバランスよく入っており、この給食列車は、3色の車両が全部そろわないと、走ることができません。</div><div>つまり、みなさんの体も、3色の食べ物が1色でも欠けてしまうと、病弱にかかりやすい体になってしまいます。</div><div>ですから、11月は、バランスのとれた給食をきれいに食べて健康な体をつくっていきましょう。</div></div></div>		<div>尾頭付きの魚にチャレンジしよう</div> <div>きれいに魚を食べるには・・・</div> <div><div>① 背側の身を食べる</div><div>② 腹側の身を食べる</div><div>③ 骨を取る</div><div>④ 下の身を食べる</div></div> <div><div>皮もおいしく、栄養満点だよ。こけて食べれば、いっしょに食べよう。</div><div>おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。</div><div>おなかの小骨ははしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を豪快にはがそう!</div><div>骨の心配はもうほとんどないね。味わって食べよう。</div></div> <div>今日は、給食にさんまの香味焼きがあるので、この食べ方で上手に食べよう。</div>		<div>1日 今月のめあてを確認しよう</div> <div><div>なし</div><div>キムチ汁</div><div>にくとん</div><div>ごもくスープ</div><div>緑黄色野菜</div></div> <div><div>食赤品のぶた肉 とうふ とり肉 牛乳</div><div>食緑品のたまねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ だいこん きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ</div><div>食黄色品のこめ 油 糸こんにやく さとう マロニー</div></div> <div>献立表で11月のめあてを確認しましょう。</div> <table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>453</td><td>637</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.1</td><td>25.1</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>15.5</td><td>21.9</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.1</td><td>2.7</td></tr></table>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	453	637	たんぱく質(g)	18.1	25.1	脂質(g)	15.5	21.9	塩分(g)	2.1	2.7																																																												
栄養価	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	453	637																																																																													
たんぱく質(g)	18.1	25.1																																																																													
脂質(g)	15.5	21.9																																																																													
塩分(g)	2.1	2.7																																																																													
<div>給食のめあて</div> <div><div>はいげんず</div><div>配膳図</div><div>下線の献立は、カミガミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div></div> <div>赤の食品～血や肉や骨になる</div> <div>緑の食品～体の調子を整える</div> <div>黄色の食品～熱や力になる～</div> <div><div>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div></div> <table><tr><th>基準量</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>510</td><td>640</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.0</td><td>24.0</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>～16.0</td><td>～21.0</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>～2</td><td>～2.5</td></tr></table>	基準量	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	510	640	たんぱく質(g)	18.0	24.0	脂質(g)	～16.0	～21.0	塩分(g)	～2	～2.5	<div>5日 給食なし</div> <div><div>幼稚園</div><div>弁当</div><div>弁当</div></div> <div>小学校</div> <div>緑替休業日</div> <div><div>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</div><div>ND</div></div>	<div>6日 はしの日</div> <div><div>いりとうふ</div><div>さんまのかおりやき</div><div>ごはん</div><div>さわにわん</div><div>果物</div></div> <div><div>食赤品のさんま みそ とうふ さつまあげ たまご ぶた肉 牛乳</div><div>食緑品のにんじん だいこん ごぼう きょうな しょうが にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ</div><div>食黄色品のこめ おおむぎ ごま ごま油 さとう</div></div> <div>ND</div> <table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>450</td><td>619</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>20.3</td><td>26.7</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>17.9</td><td>22.9</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.9</td><td>2.4</td></tr></table>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	450	619	たんぱく質(g)	20.3	26.7	脂質(g)	17.9	22.9	塩分(g)	1.9	2.4	<div>7日 手作り味噌を味わおう</div> <div><div>ごもくきんぴら</div><div>てづくりみそかつ</div><div>ごはん</div><div>とうふと</div><div>なめこのみそ汁</div><div>淡色野菜</div></div> <div><div>食赤品のさつまあげ ぶた肉 とうふ みそ たまご 牛乳</div><div>食緑品のいんげん なめこ ねぎ ごぼう にんじん たけのこ</div><div>食黄色品のこめ ごま パン粉 小麦粉 さとう 油 こんにやく</div></div> <div>ND</div> <table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>481</td><td>687</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.5</td><td>26.8</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>15.8</td><td>23.2</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.9</td><td>2.5</td></tr></table>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	481	687	たんぱく質(g)	18.5	26.8	脂質(g)	15.8	23.2	塩分(g)	1.9	2.5	<div>8日 りんごの栄養を知ろう</div> <div><div>りんご</div><div>まめサラダ</div><div>ハヤシライス</div><div>緑黄色野菜</div></div> <div><div>食赤品の牛肉 ぶた肉 チーズ だいず ポークハム 牛乳</div><div>食緑品のたまねぎ にんじん トマト 缶 だいこん きゅうり マッシュルーム りんご</div><div>食黄色品のこめ 油 じゃがいも</div></div> <div>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</div> <div>ND</div> <table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>452</td><td>638</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>14.5</td><td>21.2</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>12.8</td><td>19.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.4</td><td>1.9</td></tr></table>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	452	638	たんぱく質(g)	14.5	21.2	脂質(g)	12.8	19.1	塩分(g)	1.4	1.9															
基準量	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	510	640																																																																													
たんぱく質(g)	18.0	24.0																																																																													
脂質(g)	～16.0	～21.0																																																																													
塩分(g)	～2	～2.5																																																																													
栄養価	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	450	619																																																																													
たんぱく質(g)	20.3	26.7																																																																													
脂質(g)	17.9	22.9																																																																													
塩分(g)	1.9	2.4																																																																													
栄養価	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	481	687																																																																													
たんぱく質(g)	18.5	26.8																																																																													
脂質(g)	15.8	23.2																																																																													
塩分(g)	1.9	2.5																																																																													
栄養価	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	452	638																																																																													
たんぱく質(g)	14.5	21.2																																																																													
脂質(g)	12.8	19.1																																																																													
塩分(g)	1.4	1.9																																																																													
<div>11日 韓国料理を味わおう</div> <div><div>チーズ</div><div>やさいのチャフチェ</div><div>ごはん</div><div>マーボー</div><div>とうふ</div><div>魚</div></div> <div><div>食赤品のとうふ ぶた肉 みそ たまご チーズ 牛乳</div><div>食緑品のねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく たまねぎ</div><div>食黄色品のこめ 油 さとう はるさめ ごま</div></div> <div>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</div> <div>ND</div> <table><tr><th>基準量</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>460</td><td>646</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.7</td><td>25.9</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>16.1</td><td>22.5</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.8</td><td>2.3</td></tr></table>	基準量	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	460	646	たんぱく質(g)	18.7	25.9	脂質(g)	16.1	22.5	塩分(g)	1.8	2.3	<div>12日 岩江小まゆみ学級希望献立</div> <div><div>みかんのジュレ</div><div>ポテトサラダ</div><div>ピザ</div><div>トースト</div><div>コーンエッグ</div><div>スープ</div><div>豆製品</div></div> <div><div>食赤品のベーコン 魚肉ソーセージ たまご チーズ 牛乳</div><div>食緑品のたまねぎ ピーマン きゅうり にんじん クリームコーン ほうれんそう</div><div>食黄色品のパン じゃがいも さとう マヨネーズ かたくりこ</div></div> <div>ND</div> <table><tr><th>基準量</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>464</td><td>662</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>16.9</td><td>24.8</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>16.6</td><td>24.3</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.6</td><td>3.5</td></tr></table>	基準量	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	464	662	たんぱく質(g)	16.9	24.8	脂質(g)	16.6	24.3	塩分(g)	2.6	3.5	<div>13日 魚を食べよう</div> <div><div>ごもくめ</div><div>さばのたつたあげ</div><div>わかめ</div><div>ごはん</div><div>ぐだくさん</div><div>みそ汁</div><div>きのこ</div></div> <div><div>食赤品のさば ぶた肉 だいず とり肉 みそ わかめ 牛乳</div><div>食緑品のしょうが 干しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいこん たまねぎ</div><div>食黄色品のこめ こんにやく さとう かたくりこ 油</div></div> <div>ND</div> <table><tr><th>基準量</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>437</td><td>601</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.7</td><td>26.3</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>12.8</td><td>19.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.1</td><td>2.7</td></tr></table>	基準量	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	437	601	たんぱく質(g)	18.7	26.3	脂質(g)	12.8	19.1	塩分(g)	2.1	2.7	<div>14日 朝食モデル献立</div> <div><div>いかとだいこんのもの</div><div>てづくりいりかけ</div><div>ざっくごはん</div><div>みどずし</div><div>じり</div><div>緑黄色野菜</div></div> <div><div>食赤品のじゃこ こんぶ かつお節 いか さつま揚げ ぶた肉 油あげ みそ 牛乳</div><div>食緑品のだいこん しょうが にんじん ねぎ はくさい</div><div>食黄色品のこめ ざっくごま 油 さとう こむぎこ</div></div> <div>ND</div> <table><tr><th>基準量</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>412</td><td>603</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.3</td><td>26.1</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>8.9</td><td>14.2</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.9</td><td>2.4</td></tr></table>	基準量	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	412	603	たんぱく質(g)	18.3	26.1	脂質(g)	8.9	14.2	塩分(g)	1.9	2.4	<div>15日 よくかんで食べよう</div> <div><div>こざかな</div><div>ほうり</div><div>キムチ</div><div>チャーハン</div><div>たまご</div><div>スープ</div><div>海藻</div></div> <div><div>食赤品のぶた肉 にら だいず たまご 牛乳</div><div>食緑品のねぎ しめじ にんじん キムチ たまねぎ こまつな</div><div>食黄色品のこめ 油 さつまいも さとう かたくりこ</div></div> <div>検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137</div> <div>ND</div> <table><tr><th>基準量</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>439</td><td>600</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>17.1</td><td>23.8</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>12.8</td><td>18.9</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.1</td><td>2.7</td></tr></table>	基準量	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	439	600	たんぱく質(g)	17.1	23.8	脂質(g)	12.8	18.9	塩分(g)	2.1	2.7
基準量	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	460	646																																																																													
たんぱく質(g)	18.7	25.9																																																																													
脂質(g)	16.1	22.5																																																																													
塩分(g)	1.8	2.3																																																																													
基準量	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	464	662																																																																													
たんぱく質(g)	16.9	24.8																																																																													
脂質(g)	16.6	24.3																																																																													
塩分(g)	2.6	3.5																																																																													
基準量	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	437	601																																																																													
たんぱく質(g)	18.7	26.3																																																																													
脂質(g)	12.8	19.1																																																																													
塩分(g)	2.1	2.7																																																																													
基準量	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	412	603																																																																													
たんぱく質(g)	18.3	26.1																																																																													
脂質(g)	8.9	14.2																																																																													
塩分(g)	1.9	2.4																																																																													
基準量	幼稚園	小学校																																																																													
エネルギー(kcal)	439	600																																																																													
たんぱく質(g)	17.1	23.8																																																																													
脂質(g)	12.8	18.9																																																																													
塩分(g)	2.1	2.7																																																																													



月	火	水	木	金
18日 にんじんの栄養を知らう	19日 はしの日	20日 よくかんで食べよう	21日 おでんを味わおう	22日 岩江小2年1組希望献立
<p>あじ フリッター</p> <p>にんじん ごはん</p> <p>はくさいの グリーンに</p> <p>きのこ</p>	<p>てづくりおしパン</p> <p>キャベツの おかかあえ</p> <p>タンメン</p> <p>豆製品</p>	<p>さけ だしだいのん</p> <p>さけのちゃんちゃんやき</p> <p>ごはん のっぺいじり</p> <p>海藻</p>	<p>こざかな ごまあえ</p> <p>アモシ</p> <p>とめし おでん</p> <p>豆製品</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>わかめ サラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>さかな</p>
食赤品の あじ あさり 牛乳	食赤品の ぶた肉 ちくわ 糸かつお節 チーズ 牛乳	食赤品の さけ みそ さつまあげ とり肉 あぶらあげ 牛乳	食赤品の とり肉 さつまあげ ちくわ うずら卵 はんぺん こんぶ 牛乳	食赤品の まぐろ 缶 とり肉 チーズ ヨーグルト わかめ 牛乳
食緑品の にんじん はくさい にんじん ほうれんそう	食緑品の しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	食緑品の キャベツ ねぎ にんじん にんにく こまつな ごぼう だいこん	食緑品の にんじん ごぼう 干しいたけ ほうれんそう もやし だいこん	食緑品の だいこん キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご
食の黄色品 こめ 油 ごま	食の黄色品 中華めん 油 さとう こむぎこ	食の黄色品 こめ バター 油 さとう さともいも こんにやく かたくりこ	食の黄色品 こめ 油 ごま さとう じゃがいも こんにやく	食の黄色品 こめ じゃがいも 油 さとう

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
栄養価	幼稚園 小学校	栄養価	幼稚園 小学校
エネルギー(kcal)	415 634	エネルギー(kcal)	440 634
たんぱく質(g)	12.1 20.1	たんぱく質(g)	19.8 28.3
脂質(g)	14.5 23.2	脂質(g)	12.5 18.9
塩分(g)	1.7 2.4	塩分(g)	1.9 2.5

25日 いわえ ちゅうわんせいどうあんこんだて 若江中2年生考案献立	26日 こぼさないで食べよう	27日 バランスのよい食事を学ぼう	28日 朝食モデル献立	29日 食べ残しゼロを目指そう
<p>いいどい</p> <p>きのこいり けんちん じり</p> <p>きなこ あげパン</p> <p>カレーワンタン スープ</p> <p>さかな 魚</p>	<p>ひじきのだしだいのん</p> <p>とりにく</p> <p>やくみソースかけ</p> <p>ごはん かきたま みそじる</p> <p>きのこ</p>	<p>ほうれんそうの なつどう いそかあえ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>海藻</p>	<p>みかん</p> <p>あげきょうざ</p> <p>ちゅうか どん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>豆製品</p>	<p>うずら卵 ぶた肉 いか わかめ 牛乳</p> <p>はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ 干しいたけ しょうが ねぎ みかん</p> <p>こめ 油 かたくりこ</p>
食赤品の 油あげ とり肉 とうふ みそ 牛乳	食赤品の かまぼこ きな粉 とり肉 牛乳	食赤品の とり肉 ひじき だいず まぐろ 缶 たまご みそ 牛乳	食赤品の なつどう ぶた肉 のり 牛乳	食赤品の うずら卵 ぶた肉 いか わかめ 牛乳
食緑品の しめじ まいたけ にんじん さやえんどう ごぼう れんこん いんげん	食緑品の きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	食緑品の にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな たまねぎ	食緑品の こまつな もやし にんじん たまねぎ いんげん しょうが	食緑品の はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ 干しいたけ しょうが ねぎ みかん
食の黄色品 こめ こんにやく さとう 油 さともいも	食の黄色品 パン 油 ワンタン 色 さとう	食の黄色品 こめ 油 さとう かたくりこ	食の黄色品 こめ じゃがいも 糸こんにやく 色 さとう	食の黄色品 こめ 油 かたくりこ 色 さとう

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
栄養価	幼稚園 小学校	栄養価	幼稚園 小学校
エネルギー(kcal)	3.2 592	エネルギー(kcal)	444 634
たんぱく質(g)	16.7 23.9	たんぱく質(g)	22.3 30.9
脂質(g)	11.3 17.2	脂質(g)	13.2 19.5
塩分(g)	2.1 2.6	塩分(g)	1.8 2.3

給食のめあて	作り方
<p>はいげんず 配膳図</p> <p>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</p> <p>赤の食品～血や肉や骨になる</p> <p>緑の食品～体の調子を整える</p> <p>黄色の食品～熱や力になる～</p> <p>栄養士からのメッセージ</p> <p>基準量</p> <p>エネルギー(kcal) 510 640</p> <p>たんぱく質(g) 18.0 24.0</p> <p>脂質(g) ～16.0 ～21.0</p> <p>塩分(g) ～2 ～2.5</p>	<p><材料> 5～6人分</p> <p>豚もも肉……………200g</p> <p>酒……………大さじ1</p> <p>しょうゆ……………小さじ1</p> <p>にんにく……………1/2片</p> <p>しょうが……………少々</p> <p>ごま油……………小さじ1～2</p> <p>ねぎ……………30g (1/2本)</p> <p>にら……………50g (1/2束)</p> <p>白菜キムチ……………200g</p> <p>砂糖……………小さじ1</p> <p>白いりごま……………小さじ2</p> <p>(白菜……………葉1～2枚)</p> <p><作り方></p> <p>① 豚肉は、薄切りを2cm幅くらいに切り、酒としょうゆを振りかける。</p> <p>② にんにくとしょうがは、みじん切りにするかすりおろす。</p> <p>③ ねぎは小口に細かく切る。</p> <p>④ にらは、2cm長さに切る。</p> <p>⑤ ごま油で豚肉、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、豚肉に火が通ったら、キムチ漬けと砂糖、にらを加えて炒め、味を調える。</p> <p>⑥ 白いりごまを振って仕上げる。</p> <p>※ 白菜を加える場合は、短冊に切り、さっとゆでて水気を切ってから炒めるとよい。</p>