



日	曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギーたんぱく質水分塩分	*の印の配る数
		しゅしよく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやかになるもの	からだのちようしょくととのえるもの		
1	火	ごはん	牛乳	とんじる コロッセ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ みそ	ごはん ごまあぶら こんにやく あぶら コロッセ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ キャベツ	681kcal 21.2g 21.0g 2.3g	3年生遠足
2	水	ごはん	ジョア	ほうれんそうのすましじる さかなのネギみそマヨやき さつまいものあまからに	ジョア さわら みそ	ごはん マヨネーズ さとう ★さつまいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぶかねぎ	633kcal 21.2g 10.3g 2.2g	
4	金	ハヤシライス	牛乳	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	むぎごはん じゃがいも あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ	636kcal 20.9g 15.1g 2.5g	
7	月	しよくパン ジャム&マーガリン	牛乳	ABCスープ のりごまチキン もやしのソテー	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく のりごまチキン	パン ジャム&マーガリン マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ もやし ピーマン	617kcal 24.9g 27.8g 2.9g	
8	火	お弁当の日(後日詳細を配布します)							5年生遠足
9	水	ごはん	牛乳	のっぺいじる さけのしおやき だいずのいそに	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ さけ ひじき だいず さつまあげ	ごはん じゃがいも あぶら こんにやく さとう	★だいこん にんじん ねぶかねぎ	662kcal 36.0g 16.3g 2.8g	
10	木	こめこ ロールパン	牛乳	ほうれんそうのコンソメスープ スパイシーチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	パン でんぶん あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり	674kcal 29.1g 31.1g 2.5g	
11	金	ごはん	牛乳	かぶのみそじる ぶたにくのやきにくふういため ヨーグルト(りんご)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにくヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん	かぶ しめじ キャベツ たまねぎ もやし えのき にら にんじん	677kcal 29.6g 18.1g 2.2g	
12	土	ナン	牛乳	キーマカレー *チキンナゲット ポイルブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ナゲット	ナン あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース りんご ブロッコリー	625kcal 27.3g 31.1g 3.0g	*1人2コ
15	火	ソフトめん	牛乳	なべやきふうじる *ささかまほこのいそべあげ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり ささかまほこ かつおぶし	ソフトめん こむぎこ あぶら	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ はくさい もやし	654kcal 31.3g 18.8g 2.9g	*1~4年1コ 5年~2コ
16	水	ごはん	牛乳	ビーフンスープ *にくまき ナムル かんこくのり	ぎゅうにゅう とりにくにくまき のり	ごはん ビーフん ごまあぶら あぶら ごま	たまねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう もやし	632kcal 20.4g 18.7g 1.8g	*1,2年1コ 3年~2コ 4年生遠足
17	木	ロールパン	牛乳	キャベツのカレーループ オムレツ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにくオムレツ ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも マーガリン	キャベツ にんじん えのき たまねぎ	647kcal 18.8g 28.6g 3.0g	
18	金	ごはん	牛乳	だいこんのみそじる あじハンバーグ さといものとさに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじハンバーグ かつおぶし	ごはん さとう でんぶん ★さといも こんにやくさんおんとう	★だいこん たまねぎ にんじん はねぎ さやいんげん	617kcal 24.1g 12.3g 2.8g	
21	月	チーズトースト	牛乳	ようふうすいとん *やさしいりにくだんご やさしいサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー にくだんご	パン しらたまだんご	もやし にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり パプリカ	621kcal 26.0g 26.1g 2.9g	*1人2コ
22	火	ごはん	牛乳	かきたまじる さかなのさいきょうやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご さわら さつまあげ	ごはん みそ あぶら さんおんとう ごま	たまねぎ ほうれんそう えのき にんじん ごぼう さやいんげん	631kcal 28.1g 16.4g 3.0g	
24	木	サンドパン	牛乳	ポークビーンズ メンチカツ いためキャベツ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ぶたにく メンチカツ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ	629kcal 24.0g 26.6g 2.9g	
25	金	ごはん	牛乳	はくさいのみそじる にくじゃがに ふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにくふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら さとうしらたき	はくさい にんじん たまねぎ グリンピース	675kcal 24.7g 16.7g 2.3g	
28	月	コッペパン	牛乳	クラムチャウダー てりやきチキン やさしいため	ぎゅうにゅう ベーコン あさり とりにく	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ きゃべつピーマン	601kcal 26.7g 24.9g 3.0g	
29	火	ごはん	ジョア	たまねぎのみそじる サバのたつたあげ だいこんサラダ	ジョア とうふ わかめ みそ さば ハム	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ はねぎ ★だいこん きゅうり にんじん	672kcal 28.5g 23.9g 2.9g	
30	水	ちやめし	牛乳	おでんふうに いそあえ くりのムース	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ うずらたまご あげボール ウインナー こんぶのり	ごはん ★さといも こんにやく ムース	★だいこん にんじん もやし ほうれんそう	641kcal 24.1g 18.2g 2.4g	

給食回数...19回

★ 今月の平均栄養価はエネルギー:643 kcal、タンパク質:25.6g、脂質21.2g、塩分:2.6g

★ 今月の給食目標は「感謝の気持ちで食べましょう」です。

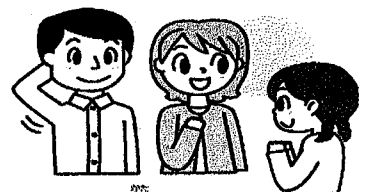
★ ★は福沢地域の生産者の野菜です。

★ メニューは都合により変更することがあります。

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。



食べ物の命にも感謝!



おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきます。

