



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><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や</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良く入っており、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>					<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><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。こげてなければ、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>今月は、給食にさんまの香味煮がでるので、この食べ方で上手に食べよう。</div></div>			
<div>給食のめあて</div> <div><div>はいげんず配膳図</div><div>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。</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>4日 手作り味わおう</div> <div><div>てづくりパウンドケーキ</div><div>かんとうめん</div><div>ひじきサラダ</div><div>豆製品</div></div>	<div>5日 はしのひ</div> <div><div>ごはん</div><div>じゃがいものみそ汁</div><div>くだもの果物</div></div>	<div>6日 しょうかの栄養をしょう</div> <div><div>ごはん</div><div>はくさいのみそ汁</div><div>きのこ</div></div>	<div>7日 よくかんで食べよう</div> <div><div>ごはん</div><div>マーボー豆腐</div><div>たんぱく質野菜</div></div>				
<div>検査結果(単位:Kg/Bq)セシウム134・137</div> <div>ND</div>								
<div>基準量</div> <div>エネルギー(kcal) 510</div> <div>たんぱく質(g) 18.0</div> <div>脂質(g) ~16.0</div> <div>塩分(g) ~2</div>	<div>幼稚園</div> <div>エネルギー(kcal) 515</div> <div>たんぱく質(g) 18.9</div> <div>脂質(g) 14.8</div> <div>塩分(g) 2.3</div>	<div>小学校</div> <div>エネルギー(kcal) 714</div> <div>たんぱく質(g) 26.6</div> <div>脂質(g) 21.5</div> <div>塩分(g) 3.0</div>	<div>幼稚園</div> <div>エネルギー(kcal) 468</div> <div>たんぱく質(g) 17.3</div> <div>脂質(g) 16.6</div> <div>塩分(g) 1.9</div>	<div>小学校</div> <div>エネルギー(kcal) 632</div> <div>たんぱく質(g) 22.8</div> <div>脂質(g) 21.3</div> <div>塩分(g) 2.4</div>				
<div>10日 給食なし</div> <div>幼稚園</div> <div>カレーパーティのため、「ごはん」のみを持たせてください。</div>					<div>11日 4年2組 希望献立</div> <div><div>パイ</div><div>かいどうサラダ</div><div>あげパン</div><div>コーンスープ</div><div>緑黄色野菜</div></div>	<div>12日 青梗菜の栄養をしょう</div> <div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>くだもの果物</div></div>	<div>13日 「だし」のおいしさを味わおう</div> <div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>くだもの果物</div></div>	<div>14日 よくかんで食べよう</div> <div><div>ごはん</div><div>おでん</div><div>くだもの果物</div></div>
<div>検査結果(単位:Kg/Bq)セシウム134・137</div> <div>ND</div>								
<div>基準量</div> <div>エネルギー(kcal) 438</div> <div>たんぱく質(g) 12.7</div> <div>脂質(g) 13.4</div> <div>塩分(g) 1.9</div>	<div>幼稚園</div> <div>エネルギー(kcal) 439</div> <div>たんぱく質(g) 14.7</div> <div>脂質(g) 15.2</div> <div>塩分(g) 2.1</div>	<div>小学校</div> <div>エネルギー(kcal) 600</div> <div>たんぱく質(g) 20.9</div> <div>脂質(g) 21.9</div> <div>塩分(g) 2.7</div>	<div>幼稚園</div> <div>エネルギー(kcal) 405</div> <div>たんぱく質(g) 16.1</div> <div>脂質(g) 11.3</div> <div>塩分(g) 2.1</div>	<div>小学校</div> <div>エネルギー(kcal) 582</div> <div>たんぱく質(g) 23.1</div> <div>脂質(g) 17.1</div> <div>塩分(g) 2.6</div>				



月	火	水	木	金
17日 朝食モデル献立 食赤品の ぶた肉 なまあげ みそ 牛乳 食緑品の にんにくりんごにら キャベツ もやし たまねぎ 小松菜 食黄品の こめ ごま さとう 油	18日 旬の果物を味わおう 食赤品の ウインナー 牛乳 食緑品の たまねぎ キャベツ にんじん パセリ とうもろこし バイン缶 みかん缶 かきりんご 食黄品の パン さとう マカロニ	19日 よくかんで食べよう 食赤品の じゃここんぶ 糸かつお節 いかさつま揚げ ぶた肉 あぶらあげ みそのり 牛乳 食緑品の だいこん しょうが にんじん ねぎ だいこん はくさい 食黄品の こめ ごま あぶら すいとん さとう	20日 まゆみ学級希望献立 食赤品の 錦糸卵 鮭のり エビ とり肉 なんととうふ 食緑品の にんじん れんこん きゅうり ほうれんそう 水菜 みかん 食黄品の こめ さとう ごま 糸こんにゃく	21日 給食なし 弁当び 弁当日 栄養バランスのとれたお弁当のつめかたは…? お弁当箱を半分にわけ て、片方に主食をつめ、もう片方に、主菜と副菜を1対2の割合でつめると栄養バランスがととのいます。
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND				
栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 440 629 たんぱく質(g) 18.1 25.5 脂質(g) 16.4 23.5 塩分(g) 1.6 2.1	栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 473 652 たんぱく質(g) 15.9 22.3 脂質(g) 19.3 24.8 塩分(g) 2.7 3.5	栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 434 621 たんぱく質(g) 18.2 25.7 脂質(g) 8.8 14.1 塩分(g) 1.6 2.1	栄養価 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 425 596 たんぱく質(g) 17.7 24.6 脂質(g) 11.2 16.7 塩分(g) 2.4 3.1	検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND
24日 振替休日 はいげんず 配膳図 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。 赤の食品～血や肉や骨になる 緑の食品～体の調子を整える 黄色の食品～熱や力になる	25日 “だし”について知ろう 食赤品の とり肉 あぶらあげ 牛乳 食緑品の こまつな ねぎ にんじん しいたけ ごぼう にんにく しょうが 食黄品の ソフトめん 油 かたくりこ 品 さとう 天ぷら粉	26日 手作り味わおう 食赤品の 鮭 卵 干ひじき油揚げ 牛乳 だいず とり肉 とうふ みそ 食緑品の たまねぎ パセリ にんじん なめこ ねぎ 食黄品の こめ 油 マヨネーズ さとう	27日 ドイツ料理を味わおう 食赤品の とり肉 ベーコンエビ 牛乳 ヨーグルト 食緑品の たまねぎ にんじん パセリ にんにく たまねぎ ほうれん草 とうもろこし 食黄品の こめ おおむぎ バター 品 油 じゃがいも	28日 朝食モデル献立 食赤品の なつとう 竹輪 ぶた肉 焼きとうふ 牛乳 食緑品の ほうれん草 もやし にんじん はくさい にんじん ねぎ 食黄品の こめ おおむぎ 糸こんにゃく 品 焼あぶら さとう
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137 ND				
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	基準量 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 486 678 たんぱく質(g) 22.2 31.1 脂質(g) 15.3 22.1 塩分(g) 3.1 3.9	基準量 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 488 666 たんぱく質(g) 22.2 28.9 脂質(g) 16.1 22.5 塩分(g) 2.1 2.5	基準量 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 473 655 たんぱく質(g) 16.1 22.4 脂質(g) 12.6 18.2 塩分(g) 2.5 3.2	基準量 幼稚園 小学校 エネルギー(kcal) 455 616 たんぱく質(g) 20.1 28.2 脂質(g) 14.1 20.8 塩分(g) 1.3 1.7

11月の給食のめあて
 ～バランスのよい食事をしよう～

ちろっぺいちゃん、おはよう！
 栄養のバランスがとれているかな？ 毎日、食事を確認しよう！

作ってみませんか 給食の人気メニュー 麻婆豆腐

<材料> 4人分
 豚ひき肉……………100g
 木綿豆腐……………大1丁
 ねぎ……………1本
 にら……………1/2束
 ごま油……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 にんにく……………1片
 しょうが……………大さじ1
 豆板醤……………大さじ1
 A 甜麺醤……………大さじ2
 みそ……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………ひとつまみ
 中華スープの素…小さじ1/4
 水溶き片栗粉……………適宜

<作り方>
 ① 豆腐は2cm角に切り、塩少々を加えた湯で温め、ぐらゐに軽くゆでる。
 ② にんにく、しょうが、ねぎは、みじん切り、にらは、1cmの長さに切る。
 ③ Aをボウルにあわせておく。
 ④ フライパンにごま油を熱し、油が澄むまでひき肉を炒めたら、一度火を止めて③を加える。
 ⑤ 再び火をつけ、焦がさないように炒めたら、水150mlを加えて弱火にかけ、表面が沸騰してきたら豆腐を加える。
 ⑥ ねぎとにらも加え、再び煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。
 * 辛さはお好みで調整してください。
 * お好みで花椒粉(ホワジャオ・中国山椒)を加えるとさらに本格的な味わいになります。