

11月 きゅうしよくだより

11月の給食目標
よくかんで食べよう

給食献立予定表

小山町立小坂南小学校

ひょうじ	ひょうじ	ごはん	おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをのこすものになる	そのた	エネルギー	ひとくちメモ	
1	タコライス	ごはん タコスミート キャベツソテー	おにこく たいす チーズ	あぶら さとう	にんにく たまねぎ たもぎだけ トマト	トマトジュース さけ しょうゆ	675cal 22.6g 18.3g 2.3g	今日の給食は、栄養価の高い料理です。タコライスは、メキシコ料理のタコスの食材をごはんの上にのせて作る料理です。もずくは腸内環境を整える働きがあります。タコスのスープは、もずくは腸内環境を整える働きがあります。	
2	むぎごはん	ごはん ポークカレー	おにこく	あぶら じゃがいも じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	ポークカレー トマトジュース	692cal 19.3g 17.8g 2.1g	ポークカレーは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ポークカレーは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ポークカレーは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
3	きゅうしよくだより	ごはん きゅうしよくだより	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	661cal 23.9g 16.8g 1.9g	きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
4	ホットドッグ	ごはん ホットドッグ	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	653cal 23.2g 25.0g 3.0g	ホットドッグは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ホットドッグは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ホットドッグは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
8	城南祭振替休日								
9	とりにごぼろ	ごはん とりにごぼろ	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	597cal 28.0g 14.5g 2.6g	とりにごぼろは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。とりにごぼろは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。とりにごぼろは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
10	かんごり	ごはん かんごり	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	640cal 22.4g 17.0g 2.0g	かんごりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。かんごりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。かんごりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
11	モロと野菜のみそがらめ	ごはん モロと野菜のみそがらめ	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	709cal 27.0g 22.0g 2.3g	モロと野菜のみそがらめは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。モロと野菜のみそがらめは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。モロと野菜のみそがらめは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
12	はとむぎラテ	ごはん はとむぎラテ	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	562cal 24.1g 21.4g 1.9g	はとむぎラテは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。はとむぎラテは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。はとむぎラテは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
15	かき揚げ	ごはん かき揚げ	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	740cal 28.4g 24.4g 2.1g	かき揚げは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。かき揚げは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。かき揚げは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
16	じばさんぶつ	ごはん じばさんぶつ	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	714cal 30.7g 20.8g 2.3g	じばさんぶつは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。じばさんぶつは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。じばさんぶつは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
17	ラムサル	ごはん ラムサル	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	670cal 21.7g 19.2g 2.2g	ラムサルは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ラムサルは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ラムサルは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
18	ヤシオマスのみそ	ごはん ヤシオマスのみそ	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	688cal 32.7g 22.8g 1.8g	ヤシオマスのみそは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ヤシオマスのみそは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ヤシオマスのみそは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
19	チキンサンド	ごはん チキンサンド	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	691cal 33.7g 30.4g 2.1g	チキンサンドは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。チキンサンドは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。チキンサンドは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
22	がんもどきと野菜の煮もの	ごはん がんもどきと野菜の煮もの	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	613cal 24.9g 15.8g 2.7g	がんもどきと野菜の煮ものは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。がんもどきと野菜の煮ものは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。がんもどきと野菜の煮ものは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
24	むぎごはん	ごはん むぎごはん	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	640cal 27.1g 16.1g 2.1g	むぎごはんは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。むぎごはんは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。むぎごはんは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
25	きゅうしよくだより	ごはん きゅうしよくだより	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	684cal 28.2g 18.7g 2.3g	きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
26	ツナサンド	ごはん ツナサンド	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	673cal 28.1g 25.9g 3.0g	ツナサンドは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ツナサンドは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。ツナサンドは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
29	きゅうしよくだより	ごはん きゅうしよくだより	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	574cal 22.1g 16.9g 2.5g	きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	
30	きゅうしよくだより	ごはん きゅうしよくだより	おにこく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ	666cal 25.4g 16.4g 2.2g	きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。きゅうしよくだよりは、ごはんの栄養価を高めてくれる料理です。	

※物質購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

9/10月給食食材の放射性物質測定結果について
9月13日(月)～17日(金)の調理済み給食
10月1日(金) 使用のにんじん (北海道産)
10月21日(木) 使用の玉ねぎ (北海道産)
すべての食材で、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに法定上限値(25Bq/kg)未満でした。



11/8 11月の給食

「(1)」「(1)」「(1)」の読みかたを、1999年に日本放送協会によって定められた読みかたです。よからかいておぼえなく、かみごたえのある食べ物をよくかんで食べよう。

カルシウムをとりよう！(歯や骨をつくるもとになる)

カルシウムは、歯や骨をつくるもとになる。牛乳、チーズ、ヨーグルト、卵、緑の野菜などに多く含まれています。