



日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)
					エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)						エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
4 (火)	じゃこいりなめし	ちりめんじゃこ	こめ ごま	だいこんば	626	776	17 (月)	ピタパン		パン		626	780
	牛乳	牛乳			29.0	35.7		牛乳	牛乳			28.0	35.0
	いしかりじる	さけ とうふ みそ		だいこん こんにゃく ごぼう にんじん しめじ ねぎ	22.4	27.1		にんじんスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	29.1	36.0
	こうやどうふの あまからあげ	こうやどうふ	でんぶん あぶら さとう		1.8	2.5		チキンケバブ	とりにく ヨーグルト	あぶら マヨネーズ	にんにく レモン キャベツ	1.9	2.6
5 (水)	はぎごはん	あずき	こめ もちごめ くり	えだまめ	643	788	18 (火)	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	633	750
	牛乳	牛乳			18.2	21.8		牛乳	牛乳			24.0	28.2
	いもだんごじる	あぶらあげ	じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ	21.4	25.6		マーラーカオ		マーラーカオ		23.5	27.2
	ひじきのマヨネーズあえ	ひじき ツナ	さとう こま マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ	2.3	2.9		マスカットゼリーいり フルーツポンチ		マスカットゼリー	もも みかん パイン りんご	2.0	2.4
6 (木)	おつきみデザート	おつきみゼリー					19 (水)	さけごはん	さけ	こめ ごま		623	762
	タンメン	ぶたにく なるとう うずらたまご	ちゅうかめん あぶら	もやし にんじん キャベツ ほししいたけ きくらげ たまねぎ	606	834		牛乳	牛乳			26.1	31.7
	牛乳	牛乳			26.8	36.3		とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ	13.4	15.0
	ミニロールパン(小学校のみ)		パン		26.4	27.7		にまめ くだもの	きんときまめ	さとう		2.0	2.6
7 (金)	こえびとだいのからあげ	えび だいず	でんぶん じゃがいも あぶら		2.3	2.2	20 (木)	ソフトフランスパン		パン		602	764
	くだもの			みかん				牛乳	牛乳			28.3	35.1
	おやこどん	とりにく たまご	こめ ふ さとう あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん	627	775		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	20.7	25.1
	牛乳	牛乳			18.7	22.1		ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	2.1	2.9
10 (月)	ごじる	だいず あぶらあげ とう乳 みそ	さといも	ごぼう にんじん ねぎ だいこん しめじ こんにゃく	2.1	2.7	21 (金)	はちみつ		はちみつ			
	ごはん		こめ		615	761		ごはん		こめ		630	784
	牛乳	牛乳			28.9	35.4		牛乳	牛乳			22.4	27.0
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	さとう こまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	19.5	23.2		キーマカレー	ぶたにく レンズまめ スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	19.3	23.0
11 (火)	もやしとりささみの ちゅうかあえ	とりにく わかめ	さとう こまあぶら こま	きゅうり もやし しょうが	1.9	2.5	25 (火)	ナムル		こま こまあぶら	こまつな にんじん もやし	1.9	2.7
	さつまいもごはん		こめ ぎざめ さつまいも こま		641	796		げんまいごはん	牛乳	こめ げんまい		629	796
	牛乳	牛乳			24.4	29.7		牛乳	牛乳			27.3	35.1
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	さといも	にんじん だいこん ねぎ	28.2	34.5		さといもの すましじる	とりにく とうふ かまぼこ	さといも	ほししいたけ ほうれんそう	20.7	26.1
12 (水)	ぶたのかくに	ぶたにく うずらたまご	さとう	ねぎ しょうが こんにゃく	2.3	3.1	26 (水)	ぶりのてりやき	ぶり	あぶら さとう でんぶん		2.0	2.8
	ミートソース スパゲティ	ぶたにく チーズ	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ トマト	600	753		ごちそうさんこんぶ	こんぶ	こま さとう こまあぶら	ごぼう にんじん しらたき		
	牛乳	牛乳			22.8	27.6		ごはん		こめ		613	760
	コーンクリーム スープ	ベーコン 牛乳	じゃがいも あぶら バター でんぶん	にんじん たまねぎ クリームコーン とうもろこし パセリ	24.0	29.3		牛乳	牛乳			26.8	33.0
13 (木)	りんごかもしれないマフィン	牛乳	こむぎこ パター	りんご	2.2	2.9	27 (木)	ちゅうかたまごスープ	とりにく たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ きくらげ パセリ	17.9	21.2
	コッペパン		パン		601	755		ホイコーロー	ぶたにく なまあげ てんめんじゃん	あぶら でんぶん さとう こまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	1.7	2.1
	牛乳	牛乳			25.7	31.6		デザート		あんにんどうふ			
	はくさいとりにくのスープ	とりにく わかめ		はくさい えのきたけ	27.0	32.6		ラスク		パン マーガリン さとう		626	793
14 (金)	ホキとじゃがいもの いためもの	ホキ	でんぶん じゃがいも さとう あぶら	ピーマン たけのこ	2.5	3.2	28 (金)	はっこう乳	はっこう乳			21.9	27.7
	マーシャルビーンズ		マーシャルビーンズ					きのこの クリームシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん しめじ エリンギ たまねぎ	23.0	30.1
	ごはん		こめ		618	765		キャベツとツナのソテー	ツナ	あぶら	キャベツ きりぼしだいこん	2.4	3.4
	牛乳	牛乳			21.3	25.3		きんぴらひじきごはん	ぶたにく ひじき	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう えだまめ	613	764
	いなにわうどんじる	とりにく あぶらあげ	うどん さとう	わらび みず ぶき にんじん まいたけ ねぎ	21.6	25.5		牛乳	牛乳			18.4	21.6
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん きゅうり とうもろこし	2.1	2.6		とりにくと だいこんのスープ	とりにく	はるさめ こまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが	19.3	23.6
	たくあん			たくあん				だいがくいも		さつまいも あぶら さとう こま		2.1	2.7

<11月6日の中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。

エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



和食クイズに挑戦してみましょう。

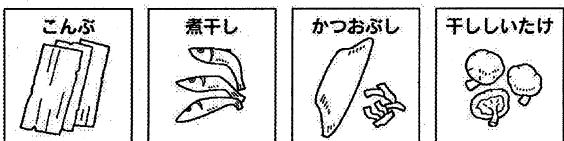
世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

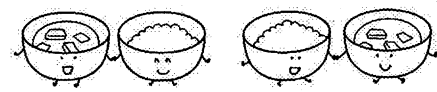
①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

① 配膳する時のごはんのみそ汁の
位置はどっちが右でどっちが左？



右がごはん、左がみそ汁

② 調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何？



塩、醤油、酢、油

★給食に関する届出について

- 給食を停止する場合・・・病気がけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町HPより取得可)に必要事項を記入の上、学校まで提出してください。
- 給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合・・・再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

★11月分の給食費引き落とし日は、
12月1日(月)です。残高のご確認をお願いします。