平成29年
11月のよていこんだてひょう



古蔵学校給食センター
電話番号　917－3486

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

学校給食栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	640 kcl	24.0 g	19.6 g
	中学校	820 kcl	30.0 g	25.1 g

こんだて	【11月欠食予定】 ★小学校 7日（火）・・・1～4年生（校外学習） 20日（月）、27日（月）・・・6年生（修学旅行振替） ★中学校 7日（火）・・・特別支援（陸上競技大会）	1（水） ごぼうサラダ くろまいパン　ミートボールシチュー	2（木） みかんゼリー　さかなのもみじやき きびごはん　すきやき	3（金） 文化の日（ぶんかのひ）	
小学校		C 685　P 25.1　F 27.2	C 693　P 31.0　F 22.7		
中学校		C 788　P 28.3　F 30.9	C 826　P 36.5　F 26.1		
こんだて	6（月） ひじきいため　サンマのかんろに きびごはん　なめこじる	7（火） キャベツサラダ　しょくパン（小学校） ごまきなこトースト（中学校）　ポークビーンズ	8（水）【いい歯の日】 カルフィッシュ さんしょくごはん　しらたまけんちんじる	9（木） チキンカツ ソースやきそば　マヨネーズあえ	10（金） なし　しゅうまい（2こ） むぎごはん　マーボーどうふ
小学校	C 631　P 26.0　F 21.3	C 570　P 26.5　F 17.1	C 617　P 27.0　F 15.3	C 583　P 26.2　F 28.5	C 698　P 29.2　F 23.0
中学校	C 759　P 30.4　F 24.6	C 743　P 31.6　F 25.5	C 733　P 30.9　F 17.1	C 669　P 30.0　F 32.7	C 815　P 33.1　F 25.6
こんだて	13（月）【残量調査】 オレンジ　シイラのごまみそやき きびごはん　じゃがいものそぼろに	14（火）【残量調査】 グルクンのシークヮーサーソースかけ ミートソーススパゲティ　パパイヤサラダ	15（水）【残量調査】 こくとうビーンズ　とうふハンバーグ ひじきごはん　こまつなのおかかあえ	16（木）【残量調査】 かぼちゃサラダ　ミートボール はいがパン　ミネストローネ	17（金）【残量調査】 ミルクおから　アーサいりあつやきたまご あおなごはん　とんじる
小学校	C 686　P 32.0　F 17.8	C 569　P 31.4　F 20.8	C 586　P 24.6　F 20.2	C 661　P 25.4　F 26.2	C 625　P 25.7　F 18.0
中学校	C 817　P 37.7　F 20.0	C 648　P 34.9　F 23.5	C 666　P 27.8　F 22.5	C 749　P 28.1　F 29.3	C 732　P 28.9　F 19.4
こんだて	20（月） ぶどうゼリー　たくあんあえ むぎごはん　ビーフカレー	21（火） りんご　やさいかきあげ きびごはん　だいこんのにつけ	22（水） にくまん しょうゆラーメン　からしなのツナあえ	23（木） 勤労感謝の日（きんろうかんしゃのひ）	24（金） みかん　にんじんシリシリ わかめごはん　さかなじる
小学校	C 686　P 22.6　F 18.7	C 681　P 24.3　F 19.9	C 565　P 26.1　F 15.8		C 617　P 25.1　F 18.7
中学校	C 816　P 25.9　F 21.1	C 789　P 28.1　F 21.4	C 663　P 30.3　F 17.0		C 729　P 28.5　F 21.0
こんだて	27（月） あげぎょうざ ぶたキムチどん　たまごとアーサのスープ	28（火） りんごのタルト　アジフライ きのこピラフ　ほうれんそうサラダ	29（水） ちくぜんに　サバのしおやき むぎごはん　こまつなのみそしる	30（木） かいそうサラダ　しょくパン（中学校） ごまきなこトースト（小学校）　はくさいのクリームに	いつもありがとう！ 勤労感謝の日は、おうちの人に、「いつもありがとう！」と感謝の気持ちを伝えましょう。
小学校	C 628　P 26.4　F 20.9	C 782　P 26.5　F 33.4	C 667　P 26.4　F 25.0	C 685　P 24.6　F 30.0	
中学校	C 733　P 30.1　F 22.8	C 860　P 28.5　F 36.2	C 805　P 31.4　F 29.5	C 701　P 26.5　F 27.7	

【栄養指導目標】
「かんしゃのきもちで　しょくじをしよう」

みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

みなさんが食事をするまでに、いろいろな人がかかわり働いています。
感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。



残量調査のおしらせ

13日（月）～17日（金）に残量調査を行います。
かたづけ方がいつもとちがいますので気をつけてください。ご協力よろしくおねがいします。



学校給食は、成長期のみなさんに合わせて献立を作成しています。食べ残しが多かったり、食べ方にかたよりがあると、体が必要とする栄養素をきちんと摂取することができません。健康で丈夫な体を作るためにも、好き嫌いせずバランスよく食べることが大切です。

6月に行った残量調査の残食率は、小学校3．8%、中学校3．4%で全体的によく食べていました。今回も6月と同じ献立内容で調査を行い、みなさんの食べる量がどのように変化しているか確認したいと思います。苦手なメニューもあると思いますが、好き嫌いせず完食目指してがんばりましょう！

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。　※学校給食費は、期限内に納めましょう。