

※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。



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	動く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5g
中学校	830	27.0~41.3g	18.4~27.7g

こんだて	2(月)	3(火)	4(水) 16日:いもの日	5(木)	6(金)
	ちゅうかサラダ かき おぎごはん マーボー豆腐 牛乳	文化の日	いもチップス あきの かおりごはん ブロッコリーの あえもの 牛乳	こくとうパン スクランブル エッグ キャロット スープ 牛乳	フルーツナタデココ おぎごはん ビーフシチュー 牛乳
小学校	E 663 P 24.6 F 19.6		E 618 P 18.4 F 20	E 612 P 23.2 F 25.1	E 630 P 21.2 F 14.3
中学校	E 789 P 28.3 F 22		E 714 P 20.7 F 22.6	E 765 P 28 F 29.5	E 751 P 23.9 F 15.6

こんだて	9(月)	10(火)	11(水) チーズの日	12(木)	13(金)
	ぶたにくコロケ にこみうどん わふう サラダ 牛乳	にんにくのめい ゆかりごはん さつまじる 牛乳	れんこんいり つくね だいちチーズ チキンライス サラダ 牛乳	さんしょくあえ にくそぼろ ごはん はるさめ スープ 牛乳	ひじきのあえもの おぎごはん だいちの につけ 牛乳
小学校	E 698 P 21.6 F 29.6	E 803 P 17.2 F 19.4	E 624 P 22.1 F 22.1	E 613 P 23 F 16.7	E 637 P 21.3 F 23.4
中学校	E 837 P 25.2 F 35.6	E 752 P 20.1 F 21.8	E 713 P 24.5 F 24.8	E 731 P 26.7 F 18.5	E 760 P 24.6 F 26.5

こんだて	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	ぶたキムチいため おぎごはん ちゅうか コーンスープ 牛乳	なかよしパン あげパン (仲井真小・大道小) チリコンカン はくさいの スープ 牛乳	りんご ござかなのあめがらめ じゃがいもの そぼろに 牛乳	かぼちゃグラタン だいこんサラダ きのこスパゲティ 牛乳	とうにゅうプリン ホイコーロー にら豆腐スープ おぎごはん 牛乳
小学校	E 610 P 20.4 F 21.7	E 802 P 25.6 F 24.8	E 643 P 23.7 F 18.5	E 630 P 21.8 F 27	E 663 P 20.7 F 25
中学校	E 727 P 23.6 F 24.4	E 690 P 29.4 F 27.9	E 783 P 27.4 F 20.6	E 768 P 25.1 F 33.2	E 784 P 23.8 F 28.3

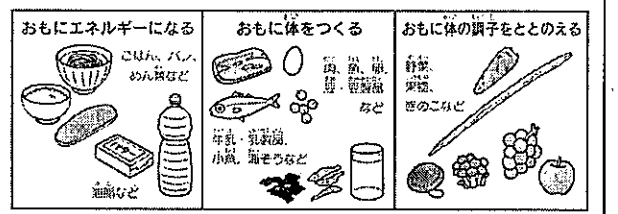
こんだて	23(月)	24(火) 和食の日	25(水)	26(木)	27(金)
	勤労感謝の日	ちくぜんに さばのしおやき おぎごはん だいちの みそしる 牛乳	さかなフライ しらすとえだまめ ごはん ごぼうとアーモンド のサラダ 牛乳	チョコジャム あみパン いんげんソテー クリームスープ 牛乳	マーミナーチャンプルー なっとうみそ おぎごはん かきたまじる 牛乳
小学校		E 609 P 24.2 F 20.6	E 670 P 22.4 F 27.7	E 629 P 21.8 F 26.9	E 656 P 23.7 F 22.7
中学校		E 736 P 28.7 F 24.2	E 835 P 27.7 F 36.3	E 709 P 24.2 F 29.8	E 781 P 27.5 F 26

こんだて	30(月)
	おからサラダ おぎごはん チキンカレー 牛乳
小学校	E 701 P 23.9 F 23.3
中学校	E 840 P 27 F 26.5

栄養指導目標【まいにちのしょくじをかんがえよう】

なぜ栄養バランスのよい食事が大切なの？
なぜ栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。また、わたしたちの体はわたしたちが食べたものからつくられています。そのため、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせ、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切になります。



【11月欠食予定】

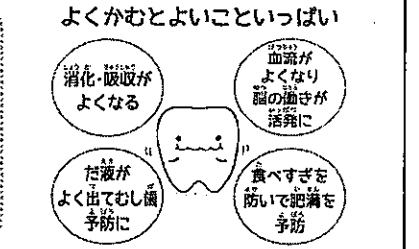
9日(月) 仲井真小6年
10日(火) 仲井真小6年
25日(水) 大道小6年
26日(木) 大道小6年
27日(金) 大道小1~4年
// 真地小3・4年

心を込めて「いただきます」
「ごちそうさま」を

いただきますには、肉や魚、野菜や漬物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人(食材を育てた人、食材を選んでくれた人、給食の調理を助えた人など)への感謝の意味があります。

心を込めてあいさつをしましょう。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、早めに納めましょう。