



※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=蛋白質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

11月 給食目標

○感謝の気持ちをもって食事をしよう

●力や熱のもとになる食品についてしよう

想像してみよう！ 給食を支える人びと

農家さん 漁師さん 食べ物を運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん

1(金)

のりマヨあえ
にくだんごのあまずだれ
むぎごはん さといものみそしる

11月24日は「和食の日」

日本には、豊かな自然や食文化があります。世界がみとめた和食を未来に残していきたいよう。

こんだて	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
文化の日 振替休日	かんぶつをあえもの きゅうきゅうカレー すいとんじる	チャプチェ むぎごはん どうみょうとたまごのスープ	しおこんぶあえ むぎごはん アーサとゆしどうふのみそしる	さかなのなんばんやき かみかみごはん ごまじゃこあえ	いい歯の日
あかさきみどり小学校	E 507 P 17.6 F 22.6	E 578 P 21.0 F 18.1	E 530 P 24.0 F 15.5	E 554 P 26.6 F 18.8	E 574 P 22.4 F 17.7

こんだて	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
フルーツヨーグルト はくさいサラダ	パンパンジー ちゅうかふうおこわ すいぎょうぎスープ	カリフラワーのレモンサラダ シナモンあげパン ポトフ	とうふチャンプルー むぎごはん とうがんのすりながしじる	てづくりべにいももち むぎごはん だいいんのつけ	11/16いい芋の日献立
あかさきみどり小学校	E 515 P 21.5 F 19.3	E 553 P 23.3 F 19.3	E 502 P 20.0 F 19.2	E 545 P 22.8 F 18.5	E 600 P 21.6 F 12.6

こんだて	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
やさいのカレーいため ゆかりごはん さつまじる	にんじんシリシリ むぎごはん とうふとわかめのみそしる	わふうサラダ かぼちゃグラタン きりぼしだいごんのスープ	さかなのもみじやき むぎごはん ぐだくさんみそしる	しらあえふう むぎごはん さわにわん	11/24和食の日献立
あかさきみどり小学校	E 545 P 18.6 F 15.1	E 597 P 25.6 F 20.9	E 556 P 21.2 F 19.2	E 577 P 23.3 F 20.3	E 549 P 22.0 F 16.6

こんだて	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
たくあんときゅうりのごますあえ むぎごはん とうがんのわふうカレー	ぶたどん (むぎごはん・く) とうにゅうみそしる	アスリート勝負飯 やさいそば (めん・スープ・く) べにいもだいふく	ごまがし むぎごはん さけのミンチカツ	しい肉の日 セルフキンパ (むぎごはん) キムチみそしる	
あかさきみどり小学校	E 598 P 20.6 F 19.5	E 595 P 24.2 F 20.1	E 503 P 25.2 F 17.1	E 467 P 20.7 F 20.8	E 568 P 24.0 F 17.8

熱や力のもとになる食品は・・・

体温が上がる

体や脳のエネルギーになる

黄色の食べもの (炭水化物や脂質を含むもの)

ごはん パン めん いも あぶら油

しっかりたべよう！

毎日元気いっぱい過ごすためには、黄色の食べものが必要なんだ。特に炭水化物を抜くと、集中力が低下して、やる気が出なくなるよ。