



※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	血やしく、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 食料を運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん

1(金)

のりまよあえ  
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	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	てづくりべいにももち 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	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	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) べいにもだいふく	ごまがし むぎごはん すみそあえ	セルフキンパ (むぎごはん) キムチみそしる	いい肉の日
あかさきみどり	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。