

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>11月の目標</p> <p>○食事のあいさつをきちんとしよう。 ●間食のとり方を見直してみよう。</p> <p>学校給食 摂取基準 C:エネルギー 650kcal P:たんぱく質 21.1~32.5g F:脂質 14.4~21.7g</p>			<p>1日 うんしゅうみかん</p> <p>ほきのなんぶやき</p> <p>きのこのみそしる</p> <p>クファージュシー</p>	<p>2日 地震津波避難訓練</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ミートオムレツ</p> <p>きゅうきゅうコーンポタージュ</p> <p>バターいりあみパン</p>
写真	<p>11/12(月)から11/16(金)までの5日間、「ざんりょうちょうさ」を行います。残量調査週間中は片づけかたが変わりますので、気をつけてください。</p>				
こんだて	<p>5日 なし</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ごこくごはん チキンカレー</p>	<p>6日 バナナ</p> <p>はるまき</p> <p>ソースやきそば ちゅうかサラダ</p>	<p>7日 ムース</p> <p>レンコンいりつくね</p> <p>アーサいりたきこみごはん からしなのマヨあえ</p>	<p>8日 ナッツとごさかな</p> <p>いい値の日</p> <p>レバニラいため</p> <p>あじつけのり</p> <p>むぎごはん うずらのたまごスープ</p>	<p>9日</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>とりにくのピリからやき</p> <p>きびごはん さつまじる</p>
写真					
こんだて	<p>12日 11日: チーズの日</p> <p>~残量調査週間~</p> <p>チーズ</p> <p>ごまマヨあえ</p> <p>しいらのシークワサーみそやき</p> <p>わかめごはん とうがんスープ</p>	<p>13日 かき</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>はいがいりなかなよしパン</p> <p>チリコンカン</p>	<p>14日 なし</p> <p>チンジャオロース</p> <p>むぎごはん コーンスープ</p>	<p>15日 マスカットゼリー</p> <p>わふうサラダ</p> <p>きびごはん にくじゃが</p>	<p>16日 うんしゅうみかん</p> <p>いもの日</p> <p>だいかくべにいも</p> <p>とうみょうとたまごのおつゆ</p> <p>じゃこいりごはん</p>
写真					
こんだて	<p>19日 うんしゅうみかん</p> <p>食育の日</p> <p>ヌンクーグァー</p> <p>アーサいりたまごやき</p> <p>むぎごはん パパイヤのみそしる</p>	<p>20日 こくとうむしケーキ</p> <p>さけのもみじやき</p> <p>きのこおこわ うおそーめんしる</p>	<p>21日 りんご</p> <p>5年自然教室</p> <p>こまつなときのこのサラダ</p> <p>カレーポテトコック</p> <p>きびごはん しろはなまめのクリームスープ</p>	<p>22日 ごまがし</p> <p>5年自然教室</p> <p>フーチャンプルー</p> <p>えのきのみそしる</p> <p>むぎごはん</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。</p>
写真					
こんだて	<p>26日 24日: 和食の日</p> <p>3年校外学習</p> <p>ちくぜんに</p> <p>さばのしおやき</p> <p>むぎごはん わかめのみそしる</p>	<p>27日</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>あんかけめん とうみょうナムル</p>	<p>28日 なし</p> <p>かぼちゃのそぼろに</p> <p>なっとう</p> <p>きびごはん イナムドウチ</p>	<p>29日 かき</p> <p>いい肉の日</p> <p>キャベツとえだまめのサラダ</p> <p>むぎごはん ビーフシチュー</p>	<p>30日 うんしゅうみかん</p> <p>グルクンのからあげ</p> <p>チャーハン はるさめスープ</p>
写真					



11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。



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、野菜や果物、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、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など）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。

間食の役割をを考えてみましょう

間食は食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3食をきちんと食べれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しくしたり、不足しがちな栄養素をとり入れたりする役割があります。食べる時は、適量を守って3度の食事に影響しないようにしましょう。

間食をとる時のポイント

<p>適量を守って、とりわけ</p>	<p>時間を決めて、だらだら食べない</p>	<p>不足しがちな栄養素を補う</p> <p>ヨーグルト(カルシウム)</p>	<p>表示を見ながら選ぶ</p>
--------------------	------------------------	---	------------------

間食は1日の楽しみ&リラックスの時間でも

