平成29年
11月の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、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

真和志学校給食センター
電話番号 917－3460

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

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。

		1(水)	2(木)	
こんだて	【栄養指導目標】…「自然の恵みに感謝しよう」 秋は、おいしい野菜や果物がたくさんとれる季節です。 給食にも、きのこや柿など秋の食材を取り入れています。 私たちが毎日食べているものは、自然の恵みと、作る方々の努力があってはじめて食卓へ届くのです。 感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。	とりのてりやき すきやきうどん　だいこんのあまずあえ	じゃがバタちゃきん とりおこわ　はくさいのゆずあえ	文化の日
小学校		C 491 P 27.0 F 18.0	C 500 P 18.9 F 16.0	
中学校		C 547 P 30.0 F 19.0	C 561 P 20.7 F 17.1	

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
こんだて	せんぎりイリチー あぶらみそ きびごはん　ゆしどうふ	カリフラワーソテー マーシャルビンズ コッペパン(小学校・仲中・松中・石中) あげパン(寄中・真中) ラビオリスープ	いい歯の日 チーズだいふく ぶたやさいどん　じゃこサラダ	みかん しょうゆラーメン　いそあえ	さつまポテト オムライス　コールスローサラダ
小学校	C 652 P 24.8 F 20.3	C 894 P 31.1 F 28.5	C 635 P 25.0 F 17.4	C 575 P 31.9 F 17.9	C 671 P 19.6 F 23.9
中学校	C 753 P 28.0 F 20.3	C 1046 P 36.0 F 32.3	C 719 P 28.5 F 19.1	C 653 P 36.8 F 19.9	C 788 P 20.3 F 29.5

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
こんだて	【残量調査】 ひじきサラダ さばのごまみそに ゆかりごはん　さわにわん	【残量調査】 マスカットゼリー メンチカツ しおやきそば　かいそうサラダ	【残量調査】 ホイコーロー もずくぎょうざ むぎごはん　にくだんごスープ	【残量調査】 パパイヤサラダ グルクンのシークワーサーソースがけ むぎごはん　シカムドゥチ	【残量調査】 グレープフルーツ ブロッコリーサラダ なかよしパン　さけのクリームシチュー
小学校	C 620 P 26.6 F 18.8	C 598 P 23.5 F 23.3	C 617 P 26.6 F 17.0	C 587 P 27.3 F 16.2	C 623 P 26.5 F 23.8
中学校	C 692 P 28.6 F 18.8	C 652 P 26.1 F 24.5	C 704 P 30.7 F 18.7	C 663 P 29.5 F 17.8	C 811 P 32.7 F 27.1

	20(月)	21(火)	22(水)	きんろうかんしゃの日	24(金)
こんだて	からしなのツナあえ ベにいもチップス きびごはん　イナムドゥチ	チンジャオロース ひとくちももまん むぎごはん　ちゅうかふうコーンスープ	りんごジャム ジャーマンポテト あみパン　マッシュルームスープ		なっとう 和食の日 ひじきとしらすのきんぴら むぎごはん　こまつなのみそしる
小学校	C 655 P 24.6 F 20.9	C 685 P 24.9 F 18.0	C 683 P 30.5 F 40.6		C 593 P 26.7 F 15.7
中学校	C 755 P 28.2 F 23.7	C 778 P 28.2 F 20.1	C 785 P 35.2 F 47.2		C 669 P 29.7 F 16.7

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
こんだて	かき だいこんのレモンづけ むぎごはん　ミートボールカレー	ひよこまめのサラダ おいものつつみコロッケ むぎごはん　どさんこじる	オレンジ レバニラいため むぎごはん　はるさめスープ	あかうおのアーサあんかけ こくとうビーンズ マーミナウサチ カンダバージューシー	うがい　手洗い
小学校	C 705 P 18.5 F 20.6	C 645 P 22.6 F 19.0	C 613 P 23.4 F 14.6	C 469 P 28.6 F 19.0	
中学校	C 810 P 20.7 F 23.2	C 725 P 25.5 F 20.1	C 698 P 26.8 F 15.9	C 517 P 31.1 F 21.0	

食事への感謝を忘れずに！

私たちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。
また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、様々な人の手を経ることで、毎日食卓に並んでいます。食事をするときには、感謝の気持ちを込めて、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



【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。
1学期に引き続き、対象校は真地小と石田中になっています。
ご協力よろしくお願いします。



学校給食費は、期限内に納めましょう。

【欠食予定】



1日(水) ･･･仲井真小1･2･3･4･5年
6日(月) ･･･大道小
8日(水) ･･･真地小1･2年
9日(木) ･･･真地小3年･仲井真小6年
10日(金)･･･仲井真小6年



13日(月)･･･大道小5年
14日(月)･･･大道小5年
17日(金)･･･大道小5年



20日(月)･･･仲井真中



27日(月)･･･真地小
28日(火)･･･真和志中1･2年
29日(水)･･･真和志中1･2年
30日(金)･･･真和志中2年