

11月の予定献立表



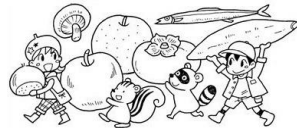
食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g	20.2 g
中学	820 kcal	28.8 g	26.0 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。

11月のもくひょう：しぜんのもぐみにかんしゃしよう

秋は、春に芽を出した植物が実を結び、お米、さつまいも、栗、みかん、りんご、ぶどう、きのこなどの旬の食材がたくさん登場します。これらの食材はすべて自然の恵みによってもたらされます。



● 11月の欠食予定 ●

6日(金)	金城中	18日(水)	小祿中
9日(月)	宇栄原小 小祿南小 さつき小	19日(木)	さつき小2年
13日(金)	さつき小5年	24日(火)	さつき小1年
16日(月)	垣花小 小祿中1年	26日(木)	小祿小2年
		30日(月)	さつき小4年 鏡原中



こ ん だ て	2(月)	なし きんぴらごぼう あわごはん 肉だんごスープ	11月8日は いい歯の日 4日は かみかみ 献立です よくかんで 歯をしよう ぶにしよう	4(水)	かみかみ献立 りんごグミ 筑前煮 くりわかめごはん なめこのみそ汁	5(木)	コッパン コーンサラダ ウインナー チリコンカン	6(金)	温野菜サラダ きのこスパゲティ 中華ポテト(2ヶ)						
	小学校 中学校	C 634 C 753	P 20.6 P 24.1	F 20.5 F 23.0	C 594 C 711	P 21.3 P 24.5	F 15.1 F 18.0	C 639 C 780	P 28.4 P 33.9	F 28.4 F 32.6	C 589 C 692	P 21.7 P 24.6	F 24.7 F 29.0		
こ ん だ て	9(月)	あげだし豆腐 ひじきごはん フルーツ白玉	残量 調査	10(火)	りんご チンジャオロース 麦ごはん 中華たまごスープ	11(水)	はるさめサラダ あわごはん マーボー大根	12(木)	黒糖パン ミニマト アスパラソテー 紅芋のクリームスープ	13(金)	果物(みかん) 小魚のあめがらめ 麦ごはん 煮付け				
	小学校 中学校	C 640 C 744		P 22.0 P 25.2	F 19.8 F 22.4	C 610 C 728	P 22.1 P 25.4	F 17.4 F 19.9	C 628 C 755	P 23.5 P 27.1	F 18.9 F 21.3	C 594 C 741	P 23.2 P 27.9	F 21.7 F 25.3	C 624 C 738
こ ん だ て	16(月)	梅かつおあえ さんまゆずみそ煮 あわごはん 豚汁	17(火)	手まきのり 洋風おから ちらしずし 冬瓜とりのおつゆ	18(水)	はるまき ソース焼きそば ひじきと大豆あえ	19(木)	ぶどう2個 豚肉のみそいため 麦ごはん ワンタンスープ	20(金)	たくあんのごま和え 麦ごはん チキンカレー					
	小学校 中学校	C 624 C 753	P 23.1 P 28.0	F 20.1 F 23.1	C 606 C 728	P 23.3 P 26.7	F 20.1 F 23.2	C 578 C 701	P 21.0 P 23.9	F 26.1 F 32.3	C 607 C 730	P 24.3 P 28.0	F 16.2 F 18.8	C 653 C 818	P 22.1 P 26.0
こ ん だ て	残量調査にご理解 ご協力よろしくお願ひします 10日(火)~16日(月)の5日間、小 祿南小学校及び小祿中学校に て実施します。調査は毎年6月と 11月に持ち回りでご協力いた だいてます。	24(火)	タマナーチャンプルー とりごぼう焼き あわごはん シカムドウチ	25(水)	果物(オレンジ) 牛丼 かぼちゃ豆サラダ	26(木)	ぶどうゼリー 肉野菜ラーメン ししゃもフリッター	27(金)	ひとくち肉まん もずく丼 こまつなの和え物						
		小学校 中学校	C 600 C 718	P 22.9 P 26.0	F 19.7 F 23.2	C 692 C 822	P 24.8 P 28.6	F 23.1 F 26.7	C 590 C 689	P 23.9 P 26.6	F 21.2 F 24.9	C 657 C 763	P 24.9 P 28.3	F 18.1 F 20.1	
こ ん だ て	30(月)	納豆 大根の甘酢和え あわごはん 肉じゃが	「少しだけ」のはずなのに... あなたが残した給食。全校分にな ると! もう一口 食べる努力をしてみよう 給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる 料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおう かな」と思ってしまった人はいませんか。 あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集ま るとたくさんの量になってしまいます。もう一口食 べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。		いただきます! ごちそうさま! 心を込めてあいさつをしましょう										
	小学校 中学校	C 649 C 764	P 25.8 P 29.0	F 17.2 F 18.5											

きゅうしょくだより

11月23日は勤労感謝の日

毎日何気なく食べている食事ですが、私たちが口にするまでにはたくさんの人の手がかかっています。みなさんに毎日無事に給食を届けられるのは、給食センターまで食材を届けてくれる業者さんや農家のみなさんの日々の努力があってこそ。そして、保護者の方が給食費を納めてくださっているおかげです。給食費として納めていただくお金は、みなさんの保護者の方が一生懸命働いて得たお金です。勤労感謝の日は一生涯懸命働く人に感謝する日です。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言ひましょう。

★給食費は、毎月10日までに納めましょう!(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。)

少しづつ寒さがまし、朝夕は寒く感じる日も増えました。風邪をひきやすい時期です。帰宅後のうがいや手洗い、上着での調節、規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。バランスのよい食事をとることもとても大切です。

クイズ
Q. 望、次郎、御所、これらの品種がある果物はな一んだ?
①みかん ②りんご ③かき

次郎?

