

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たん ば く し つ g	し つ g	え ん が ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
4	火	ごはん ふりかけ すどり ナムル	牛乳	幼 小 中	530 623 810	22.3 26.2 34.1	15.2 17.9 23.3	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく	にんじん ピーマン こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ごま
5	水	いろどりやさいのカレースパゲッティ チキンカツ ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	488 574 746	22.0 25.9 33.7	19.1 22.5 29.3	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう ウィンナー チキンカツ とりにく	ピーマン あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん キャベツ	スパゲッティ カレーこ あぶら マカロニ じゃがいも
6	木	ごはん あつあげとキャベツのみそいため もやしのスープ	牛乳	幼 小 中	511 601 781	18.4 21.7 28.2	13.0 15.3 19.9	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ てんめんじゃん とりにく	にんじん ピーマン にら しょうが にんにく キャベツ たけのこ ねぎ もやし	こめ さとう あぶら ごまあぶら
7	金	ごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ	はっこ うにゅう	幼 小 中	516 607 789	24.1 28.4 36.9	16.9 19.9 25.9	1.7 2.2 2.8	はっこうにゅう ぶたにく	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ フレンチドレッシング
10	月	ごはん ハンバーグ あおなとコーンのソテー カレーヌードルスープ	牛乳	幼 小 中	541 637 828	21.3 25.0 32.5	16.3 19.2 25.0	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも カレーこ スパゲッティ
11	火	ごはん ふりかけ ちくぜんに あつやきたまご	牛乳	幼 小 中	533 627 815	25.4 29.9 38.9	15.0 17.7 23.0	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく さつまあげ あつやきたまご	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく いんげん ほししいたけ	こめ あぶら さとう じゃがいも
12	水	やさいたっぷりタンメン だいがくいも ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	幼 小 中	585 688 894	21.6 25.4 33.0	15.6 18.3 23.8	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと けずりばし	にんじん にら ブロッコリー しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ	めん あぶら さつまいも だいがくいものたれ くろごま
13	木	あげパン (きなこ) ウィンナー (幼:1こ 小:2こ 中:3こ) スパゲッティサラダ ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	575 676 879	22.4 26.4 34.3	28.0 32.9 42.8	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう きなこ ウィンナー とりにく	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ トマト	パン グラニューとう あぶら エッグケアマヨネーズ スパゲッティ イタリアンドレッシング じゃがいも
14	金	ごはん チンジャオロース トックいりわかめスープ	牛乳	幼 小 中	514 605 787	23.0 27.0 35.1	15.2 17.9 23.3	0.9 1.2 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん ピーマン あかパプリカ しょうが にんにく たけのこ ねぎ たまねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら トック かたくりこ
17	月	ごはん カレーにくじゃが ごまあえ	牛乳	幼 小 中	524 616 801	20.8 24.5 31.9	13.7 16.1 20.9	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく グリンピース もやし	こめ カレーこ じゃがいも さとう あぶら ごま
18	火	ひじきごはん かつおカツ とりじる	牛乳	幼 小 中	520 612 796	22.0 25.9 33.7	17.6 20.7 26.9	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かつおカツ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ えだまめ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ あぶら
19	水	スパゲッティミートソース チキンナゲット (幼:1こ 小:2こ 中:3こ) コールスロー	牛乳	幼 小 中	508 598 777	21.1 24.8 32.2	25.5 30.0 39.0	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし レモン	スパゲッティ あぶら エッグケアマヨネーズ
20	木	ソフトフランスパン クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳	幼 小 中	527 620 806	23.9 28.1 36.5	21.1 24.8 32.2	2.0 2.7 3.4	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん ブロッコリー たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも ホワイトルウ あぶら
21	金	たかなチャーハン はるまき ワンタンスープ	牛乳	幼 小 中	524 616 801	16.7 19.7 25.6	18.7 22.0 28.6	2.0 2.6 3.3	ぎゅうにゅう やきぶた なんと いりたまご はるまき ワンタン	にんじん にら たかなづけ ねぎ もやし たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら
25	火	ごはん とりのあまからあげ キャベツのナムル あきやさいのみそしる	牛乳	幼 小 中	567 667 867	23.0 27.0 35.1	16.9 19.9 25.9	1.8 2.4 3.0	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ しめじ えのき ★ねぎ	こめ あまからあげのたれ こむぎこ かたくりこ ごま ごまあぶら ★さつまいも
26	水	ごはん マーボーどうふ かいそうサラダ	牛乳	幼 小 中	511 601 781	21.5 25.3 32.9	16.2 19.0 24.7	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ てんめんじゃん とうばんじゃん かいそうサラダ	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら あおじそドレッシング
27	木	しょくパン チョコクリーム かぼちゃのひきにくフライ やさいソテー コーンクリームスープ	牛乳	幼 小 中	537 632 822	19.6 23.1 30.0	19.9 23.4 30.4	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう チョコクリーム かぼちゃのひきにくフライ とりにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ とうもろこし クリームコーン	パン あぶら じゃがいも コーンスープ
28	金	ポークカレー イタリアンサラダ かたぬきチーズ	牛乳	幼 小 中	592 696 905	22.4 26.3 34.2	20.8 24.5 31.9	2.2 2.9 3.6	ぎゅうにゅう ぶたにく かたぬきチーズ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう イタリアンドレッシング

*ぶっしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★しるしはじばさん、☆しるしは、かながわけんさんです。

らいげつ

来月のおしらせ

長い間、清川村の給食にうどんやラーメンの日の麺を
作って給食センターに届けてくれた、麺屋の「川なべ」
さんが12月で閉店することになりました。そこで12月に
「全校&幼稚園合同のリクエスト給食」を実施します。
人気ラーメンなどのリクエストメニューをお楽しみに♡

ありがとう

給食はいろいろな人に
支えられています

学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや
生産者さん、運送業者さんなどの力によって、
みなさんのもとに届けられています。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地
域に根差した多様な食材が用いられてい
ます。そして一汁三菜を基本とした栄養
バランスのよい食事と自然の美しさや季
節を表現し、年中行事とも深くかわっ
ています。こ
の日は、和食
や日本人の伝
統的な食文化
について考え
てみましょう。

11月給食だより

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に食事をしましょう。

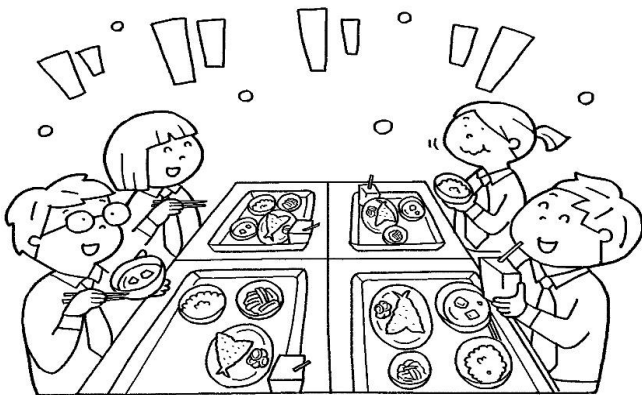


10月の給食で使った物資の産地



物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	北海道	キャベツ	群馬県
にんじん	北海道	むらさきキャベツ	群馬県
もやし	福島県、栃木県	きゅうり	福島県
こまつな	茨城県、埼玉県	はくさい	長野県
にら	栃木県	エリンギ	長野県
ながねぎ	青森県、岩手県	しめじ、えのき茸	長野県
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
じゃがいも	北海道	しょうが	高知県
さといも	清川村	バナナ	フィリピン
さつまいも	千葉県	米	神奈川県
パプリカ	山梨県、韓国	鶏肉	静岡県、岩手県
ピーマン	岩手県	豚肉	静岡県

給食は共食の時間



7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

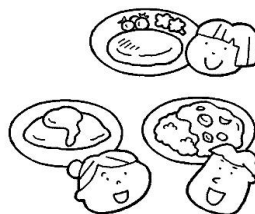
孤食

1人で食べること



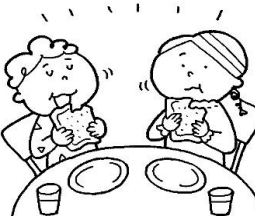
個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



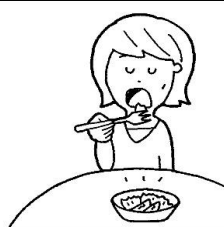
子食

子どもだけで食べること



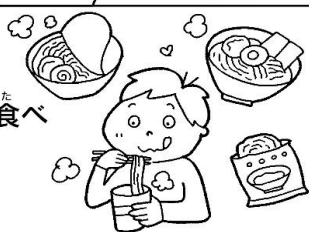
小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



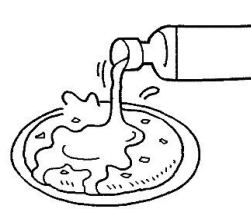
固食

同じものばかり食べること



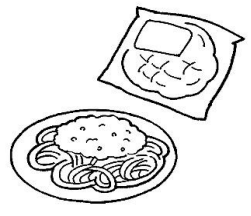
濃食

濃い味つけのものばかり食べること

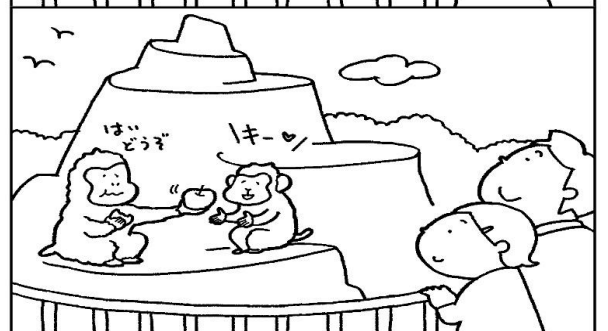
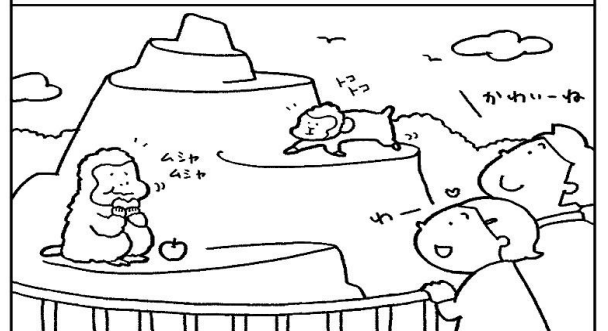


粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



一緒に食べるっていいね



Q. レストランなどで外食をする時も食事のあいさつをするの？



A.

日本では食事の前後に「いただきます」のあいさつには、食材となった動植物の命や食事づくりにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。外食であっても食材となった命やかかわった人の労力があります。食事のあいさつの意味を考え、心を込めていましょう。