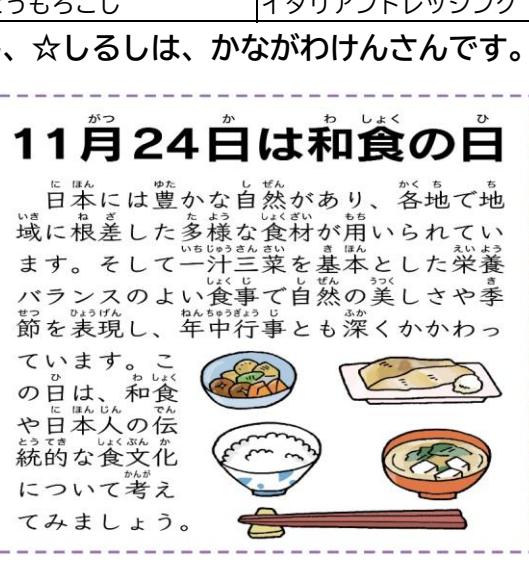
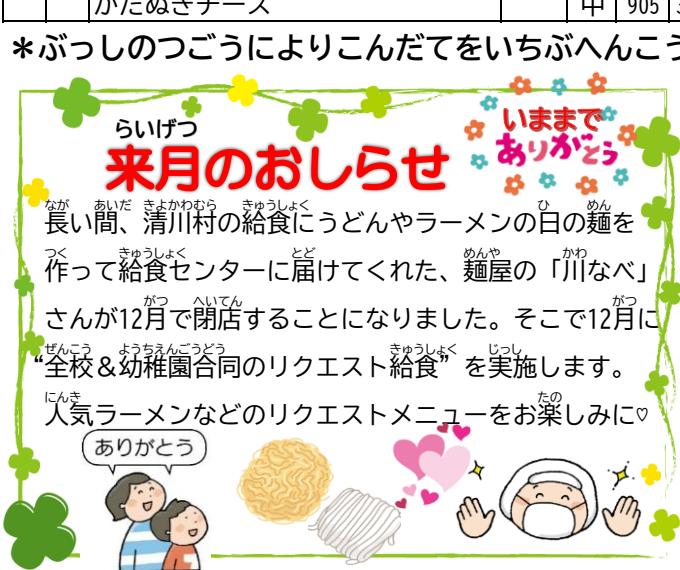


令和7年度 11月 よていこんだてひょう

きよかわむらがっこうきゅうしょくセンター

日 曜 日	こんだてめい	のみもの	学校別	エネルギー kcal	たんぱく shiru	しじつ g	えんぶ n	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	からだのちようしをととのえる 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	530	22.3	15.2	1.5	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 じやがいも ごま
5 水			小	623	26.2	17.9	2.0	ぎゅうにゅう ウィンナー	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 ジャガいも
6 木			中	810	34.1	23.3	2.5	チキンカツ とりにく		
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	488	22.0	19.1	1.4	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら ぶたにく なまあげ てんめんじやん とりにく	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			小	574	25.9	22.5	1.9	パン		
11 火			中	746	33.7	29.3	2.4	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ぶたにく	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
12 水	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	511	18.4	13.0	1.4	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ハンバーグ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも カレーこ スパゲッティ
13 木			小	601	21.7	15.3	1.8	パン		
14 金			中	781	28.2	19.9	2.3	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ	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 ジャガいも
17 月	ごはん カレーにくじやが ごまあえ	牛乳	幼	541	21.3	16.3	1.4	ぎゅうにゅう	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
18 火			小	637	25.0	19.2	1.8	パン		
19 水			中	828	32.5	25.0	2.3	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ	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 ジャガいも
20 木	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	585	21.6	15.6	1.3	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー ぶたにく なると	めん あぶら さつまいも だいがくいものたれ くろごま
21 金			小	688	25.4	18.3	1.7	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー ウインナー	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 ジャガいも
22 木			中	894	33.0	23.8	2.1	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし 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 ジャガいも
23 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	575	22.4	28.0	1.9	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー ウインナー	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 ジャガいも
24 木			小	676	26.4	32.9	2.5	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし 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 ジャガいも
25 金			中	879	34.3	42.8	3.1	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし 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 ジャガいも
26 水	ごはん カレーにくじやが ごまあえ	牛乳	幼	514	23.0	15.2	0.9	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー ぶたにく	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 ジャガいも
27 木			小	605	27.0	17.9	1.2	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー ぶたにく	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 ジャガいも
28 金			中	787	35.1	23.3	1.5	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし 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 ジャガいも
29 木	ひじきごはん かつおカツ とりじる	牛乳	幼	524	20.8	13.7	1.4	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ぶたにく	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 ジャガいも
30 金			小	616	24.5	16.1	1.8	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ぶたにく	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 ジャガいも
31 土			中	801	31.9	20.9	2.3	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ぶたにく	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 ジャガいも
1 月	スパゲッティミートソース チキンナゲット(幼:1c 小:2c 中:3c) コールスロー	牛乳	幼	508	21.1	25.5	1.4	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー ぶたにく	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 ジャガいも
2 月			小	598	24.8	30.0	1.8	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー チキンナゲット	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 ジャガいも
3 月			中	777	32.2	39.0	2.3	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー 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 ジャガいも
4 月	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	527	23.9	21.1	2.0	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
5 月			小	620	28.1	24.8	2.7	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
6 月			中	806	36.5	32.2	3.4	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
7 月	たかなチャーハン はるまき ワンタンスープ	牛乳	幼	524	16.7	18.7	2.0	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
8 月			小	616	19.7	22.0	2.6	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
9 月			中	801	25.6	28.6	3.3	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
10 月	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	567	23.0	16.9	1.8	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
11 月			小	667	27.0	19.9	2.4	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
12 月			中	867	35.1	25.9	3.0	あぶらあげ みそ	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
1 月	ごはん マーボーどうふ かいそうサラダ	牛乳	幼	511	21.5	16.2	1.7	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
2 月			小	601	25.3	19.0	2.2	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
3 月			中	781	32.9	24.7	2.8	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー とうもろこし	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 ジャガいも
4 月	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	537	19.6	19.9	1.9	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃのひきにくフライ	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 ジャガいも
5 月			小	632	23.1	23.4	2.5	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃのひきにくフライ	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 ジャガいも
6 月			中	822	30.0	30.4	3.1	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃのひきにくフライ	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 ジャガいも
7 月	ポークカレー イタリアンサラダ かたぬきチーズ	牛乳	幼	592	22.4	20.8	2.2	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かたぬきチーズ	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 ジャガいも
8 月			小	696	26.3	24.5	2.9	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かたぬきチーズ	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 ジャガいも
9 月			中	905	34.2	31.9	3.6	かたぬきチーズ	にんじん ピーマン かたぬきチーズ	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 ジャガいも

*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できます。 ★しるしはしばさん、☆しるしは、かながわけんさんです。



11月給食たより

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。



7つのこ食

ひとり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。

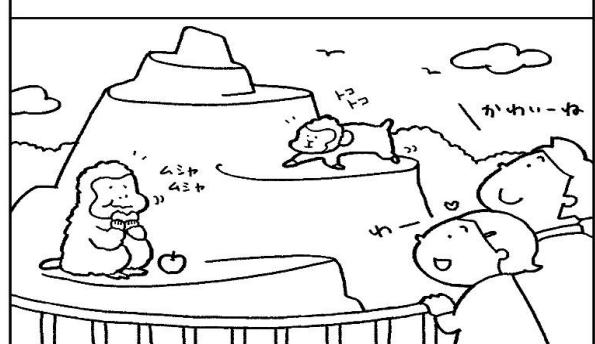


小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



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、心を込めていいましょう。

10月の給食で使用した物資の産地



物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	北海道	キヤベツ	群馬県
にんじん	北海道	むらさきキヤベツ	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