

# 11がつのきゅうしょく

「ありがとう」のきもちで  
たべよう

## 目標：「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりとおいおう

うらなは使用食品一覧表です

\*印は、よくかんで食べたい「かみかみメニュー」です。よくかんで、味わって食べましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>ついたちこんだて てつぶん おお しょくひん はん 1日の献立で鉄分の多い食品は、ご飯と、 ふりかけと、かきたま汁の「たまご」「みそ」と、 フライの「イワシ」と、おひたしの「ほうれん草」です。 よくかんで食べて、午後からも元気に活動しま しょう！</p>	<p>ようが こんだて おお しょくひん 8日の献立でカルシウムが多い食品は、 ナポリタンの「チーズ」と、牛乳と、ヨーグルトです。 カマスのフライは、骨まで食べられるように細かく 刻んだ丸ごとメニューです。11月8日は、「いい歯の 日」です。よくかんで食べて、歯と歯茎を強くしよう！</p>	<p>1 &lt;&lt;アイアンメニュー&gt;&gt; ・ごはん エネルギー(小) 486 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 770 ・かきたまじる たんぱく質(高) 25.8 ★イワシのかりかりフライ 脂質(高) 23.1 ★かみかみおひたし 食塩相当量(高) 2.7 ・ふりかけ エネルギー(中) 612</p>	<p>2 ・まいたけと うすあげのまぜごはん エネルギー(小) 452 エネルギー(高) 709 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 27.7 ・すきやきふうに 脂質(高) 21.3 ★かき 食塩相当量(高) 2.3 エネルギー(中) 566</p>	<p>食中毒を予防しよう！ 寒くなってきました。水は冷たいですが、 食中毒を予防するためにも、食事の前は必ず 石けんできれいに手を洗いましょう！ もちろん、エプロン・三角巾・マスクで、 身支度を整えてから給食の準備をしましょう。</p>
<p>6 ・ごはん エネルギー(小) 503 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 801 ・やさいスープ たんぱく質(高) 28.6 ★にこみハンバーグ 脂質(高) 20.3 ・ツナマカロニサラダ 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 635</p>	<p>7 ・コッペパン エネルギー(小) 499 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 794 ・マーマレード たんぱく質(高) 33.5 ・ウイナーポトフ 脂質(高) 25.6 ★かりかりあげ 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 687</p>	<p>8 &lt;&lt;歯ッピー・丸ごとメニュー&gt;&gt; ・ふくいさんトマトの エネルギー(小) 465 ナポリタン エネルギー(高) 732 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 30.5 ★まるごとカマスのフライ 脂質(高) 25.7 ・わかめサラダ 食塩相当量(高) 3.2 ・ヨーグルト エネルギー(中) 583</p>	<p>9 ・ごはん エネルギー(小) 483 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 766 ・うすあげのみそしる たんぱく質(高) 33.1 ・シイラのみぞれに 脂質(高) 20.3 ★やさいのいそかあえ 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 609</p>	<p>10 ・わかめいり エネルギー(小) 450 さつまいもごはん エネルギー(高) 706 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 27.7 ★にくいりごぼうじる 脂質(高) 21.1 ・あつやきたまご 食塩相当量(高) 2.7 ・やさいのおひたし エネルギー(中) 564</p>
<p>13 ・ごはん エネルギー(小) 475 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 750 ・さつまいものすましじる たんぱく質(高) 33.7 ・さばのおしやき 脂質(高) 21.5 ・うのはないりに 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 597</p>	<p>14 ・コッペパン エネルギー(小) 454 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 712 ・いちごジャム たんぱく質(高) 27.0 ・うちまめいりミネストローネ 脂質(高) 24.3 ・メンチカツ 食塩相当量(高) 3.0 ★ミニフィッシュ エネルギー(中) 568</p>	<p>15 ・クリームスパゲティ エネルギー(小) 460 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 724 ・オムレツ たんぱく質(高) 35.4 ・ブロッコリーと コーンのサラダ 脂質(高) 24.6 食塩相当量(高) 2.6 ・ミルク エネルギー(中) 577</p>	<p>16 ・ごはん エネルギー(小) 455 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 715 ・おでんふうにもの たんぱく質(高) 25.7 ★わかめとたまごの すのもの 脂質(高) 17.2 食塩相当量(高) 2.8 ★まんてんだいず エネルギー(中) 570</p>	<p>17 &lt;&lt;ふるさと福井メニュー&gt;&gt; ★食育チャレンジメニュー エネルギー(小) 479 ・ふくぎゅうどん エネルギー(高) 759 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 29.1 ★つみれじる 脂質(高) 18.2 ★はならっきよ 食塩相当量(高) 2.8 ・みずようかん エネルギー(中) 603</p>
<p>20 ・ごはん エネルギー(小) 448 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 701 ・あつあげとかぶのすましじる たんぱく質(高) 29.3 ★イワシのばいにくに 脂質(高) 17.3 ・きりぼしだいこんに 食塩相当量(高) 3.0 エネルギー(中) 560</p>	<p>21 ・コッペパン エネルギー(小) 453 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 710 ・チョコクリーム たんぱく質(高) 28.2 ・トマトとたまごのスープ 脂質(高) 30.6 ★チキンカツ 食塩相当量(高) 2.9 ・きのこやさいのサラダ エネルギー(中) 567</p>	<p>22 ・さつまいもほうれんそういり エネルギー(小) 527 ポークカレーライス エネルギー(高) 846 ・ぎゅうにゅう たんぱく質(高) 27.7 ・フルーツの 脂質(高) 20.1 ヨーグルトあえ 食塩相当量(高) 2.8 エネルギー(中) 669</p>	<p>11月24日は、「いいにほんしょくのひ」で、 「和食の日」になります。 そこで、24日の給食は「一汁三菜」の献立 です。汁物は、昆布でだしをとった豚汁です。 うま味たっぷりの豚汁を味わって食べましょう。</p>	<p>24 &lt;&lt;和食の日給食&gt;&gt; ・ごはん エネルギー(小) 456 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 716 ・ぶたじる たんぱく質(高) 37.1 ・さけのしおやき 脂質(高) 16.2 ★やさいのいそかあえ 食塩相当量(高) 3.0 ・なっとう エネルギー(中) 571</p>
<p>27 ・ごはん エネルギー(小) 462 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 728 ・のっぺいじる たんぱく質(高) 21.5 ★あげぎょうぎ 脂質(高) 20.2 ★かみかみごまあえ 食塩相当量(高) 2.4 ・ふりかけ エネルギー(中) 580</p>	<p>28 ・コッペパン エネルギー(小) 473 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 747 ・りんごジャム たんぱく質(高) 31.7 ★トビウオのフライ 脂質(高) 24.9 ・トマトビーンズ 食塩相当量(高) 2.5 ・ミルク エネルギー(中) 594</p>	<p>29 ・スープスパゲティ エネルギー(小) 465 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 733 ・てりやきチキン たんぱく質(高) 35.4 ・ブロッコリーと チーズのサラダ 脂質(高) 22.3 食塩相当量(高) 2.7 ・ヤクルト エネルギー(中) 584</p>	<p>30 &lt;&lt;げんえん給食&gt;&gt; ・ごはん エネルギー(小) 458 ・ぎゅうにゅう エネルギー(高) 720 ・にくやさいため たんぱく質(高) 31.5 ・あつやきたまご 脂質(高) 19.2 ★こぎかなのつくだに 食塩相当量(高) 2.0 エネルギー(中) 574</p>	<p>10月は、「華越前」の新米でした。10月のお米 を全て使用してから、11月と12月は、福井のブ ランド米「いほまれ」の新米を使用します。『特 別栽培米4』と認められた、環境にやさしいお米 です。福井県の学校給食のお米は、JA、市町、 県の協力により提供しています。</p>

※こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。

～ げんえん給食 ～  
今月は、30日が一番塩分の少ない「げんえん給食」です。給食後にアンケートに答えてください。

【減塩について学ぼう！ 第1回：塩分の役割とは？】10月から「げんえん給食」が始まりました。今月は、「塩分」の役割をお知らせします。

①塩分は、調味料だけでなくいろいろな食べ物にかかれています。おいしく食べられるように塩味をつけるだけでなく、食べ物を保存するために使われます。

②塩分は、私たちの健康のために必要な成分で、体内でさまざまな働きを調整します。しかし、塩分のとり過ぎは体によくないです。なぜ？12月に続きます。

★食育チャレンジメニュー～おいしいお肉を、味わって食べよう！～

11月17日の給食は、「ふるさと福井メニュー」です。福井県産がいっぱいの給食です。

掲示物を見て、給食を食べて、食育チャレンジをしよう！ 答えは、増田先生に聞いてみよう。