



日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)		日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)		栄養量 (中学校)		
				血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)					エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)						
4 (火)				じゃこいりなめし	ちりめんじゃこ	こめ ごま	626	776	17 (月)					パン		626	780			
				牛乳	牛乳		29.0	35.7					牛乳				28.0	35.0		
				いしかりじる	さけ とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん しめじ ねぎ	22.4	27.1					にんじんスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	29.1	36.0		
				こうやどうふの あまからあげ	こうやどうふ	でんぶん あぶら さとう	1.8	2.5					チキンケバブ	とりにく ヨーグルト	あぶら マヨネーズ	にんにく レモン キャベツ	1.9	2.6		
5 (水)				はぎごはん	あずき	こめ もちごめ くり	643	788	18 (火)					あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	633	750	
				牛乳	牛乳		18.2	21.8					牛乳				24.0	28.2		
				いもだんごじる	あぶらあげ	じゃがもち	21.4	25.6					マラーカオ		マラーカオ		23.5	27.2		
				ひじきのマヨネーズあえ	ひじき ツナ	さとう こま マヨネーズ	2.3	2.9					マスカットゼリーいり フルーツポンチ		マスカットゼリー	もも みかん パイン りんご	2.0	2.4		
6 (木)				おつきみデザート	おつきみゼリー				19 (水)				さけごはん	さけ	こめ ごま		623	762		
				タンメン	ぶたにく なるとう うずらたまご	ちゅうかめん あぶら	606	834					牛乳	牛乳			26.1	31.7		
				牛乳	牛乳		26.8	36.3					とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ	13.4	15.0		
				ミニロールパン(小学校のみ)		パン	26.4	27.7					にまめ くだもの	きんときまめ	さとう		2.0	2.6		
7 (金)				こえびとだいのからあげ	えび だいち	でんぶん じゃがいも あぶら	2.3	2.2	20 (木)				ソフトフランスパン		パン		602	764		
				くだもの		みかん							牛乳	牛乳			28.3	35.1		
				おやこどん	とりにく たまご	こめ ふ さとう あぶら	627	775					ポークビーンズ	だいち ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	20.7	25.1		
				牛乳	牛乳		18.7	22.1					ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	2.1	2.9		
10 (月)				ごじる	だいち あぶらあげ とう乳 みそ	さといも ごぼう にんじん ねぎ だいこん しめじ こんにゃく	2.1	2.7	21 (金)				はちみつ		はちみつ					
				ごはん		こめ	615	761					ごはん		こめ		630	784		
				牛乳	牛乳		28.9	35.4					牛乳	牛乳			22.4	27.0		
				マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいち みそ	さとう こまあぶら でんぶん	19.5	23.2					キーマカレー	ぶたにく レンズまめ スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	19.3	23.0		
11 (火)				もやしとりささみの ちゅうかあえ	とりにく わかめ	さとう こまあぶら こま	1.9	2.5	25 (火)				ナムル		こま こまあぶら	こまつな にんじん もやし	1.9	2.7		
				さつまいもごはん		こめ ぎざつまいも こま	641	796					げんまいごはん		こめ げんまい		629	796		
				牛乳	牛乳		24.4	29.7					牛乳	牛乳			27.3	35.1		
				ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	さといも	28.2	34.5					さといもの すましじる	とりにく とうふ かまぼこ	さといも	ほししいたけ ほうれんそう	20.7	26.1		
12 (水)				ぶたのかくに	ぶたにく うずらたまご	さとう	2.3	3.1	26 (水)				ぶりのてりやき	ぶり	あぶら さとう でんぶん		2.0	2.8		
				ミートソース スパゲティ	ぶたにく チーズ	スパゲティ あぶら	600	753					ごちそうさんこんぶ	こんぶ	こま さとう こまあぶら	ごぼう にんじん しらたき				
				牛乳	牛乳		22.8	27.6					ごはん		こめ		613	760		
				コーンクリーム スープ	ベーコン 牛乳	じゃがいも あぶら バター でんぶん	24.0	29.3					牛乳	牛乳			26.8	33.0		
13 (木)				りんごかもしれないマフィン	牛乳	こむぎこ パター	2.2	2.9	27 (木)				ちゅうかたまごスープ	とりにく たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ きくらげ パセリ	17.9	21.2		
				コッペパン		パン	601	755					ホイコーロー	ぶたにく なまあげ てんめんじゃん	あぶら でんぶん さとう こまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	1.7	2.1		
				牛乳	牛乳		25.7	31.6					デザート		あんにんどうふ					
				はくさいとりにくのスープ	とりにく わかめ		27.0	32.6					ラスク		パン マーガリン さとう		626	793		
14 (金)				ホキとじゃがいもの いためもの	ホキ	でんぶん じゃがいも さとう あぶら	2.5	3.2	28 (金)				はっこう乳	はっこう乳			21.9	27.7		
				マーシャルビーンズ		マーシャルビーンズ							きのこの クリームシチュー	とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん しめじ エリンギ たまねぎ	23.0	30.1		
				キャベツとツナのソテー	ツナ	あぶら							キャベツ	きりぼしだいこん		2.4	3.4			
				きんぴらひじきごはん	ぶたにく ひじき	こめ さとう あぶら	618	765					牛乳	牛乳			18.4	21.6		
				いなにわうどんじる	とりにく あぶらあげ	うどん さとう	21.3	25.3					とりにくと だいこんのスープ	とりにく	はるさめ こまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが	21.6	25.5		
				ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	2.1	2.6					牛乳	牛乳			19.3	23.6		
				たくあん									だいがくいも		さつまいも あぶら さとう こま		2.1	2.7		

<11月6日の中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。

エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



和食クイズに挑戦してみましょう。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

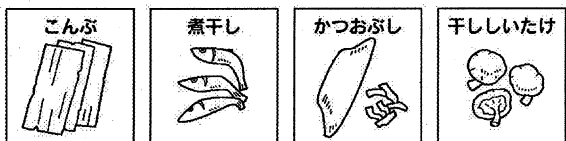
1 配膳する時のごはんのみそ汁の
位置はどちらが右でどちらが左？

右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」
の「せ」は何？

(ゆ) (ゆ) (ゆ) (ゆ) (ゆ)

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

★給食に関する届出について

- 給食を停止する場合・・・病気のけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町HPより取得可)に必要事項を記入の上、学校まで提出してください。
- 給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合・・・再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。

★11月分の給食費引き落とし日は、
12月1日(月)です。残高のご確認をお願いします。