



めあて すききらいなく、食べよう。
●きれいなものでも、一口は食べてみよう。

日	曜日	しゅじょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整えるはたらき	体のエネルギーを作るはたらき			
1	木	ナン	○	キーマカレー 玉子スープ こんにゃくと豆のサラダ		牛乳 卵 とり肉 ぶた肉 海藻	ほうれん草 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン こんにゃく キャベツ 枝豆	ナン でん粉 カレールー	518 649	魚介類	半小 1・2年
2	金	ごはん	○	パオズ(小2、中3) マーボー豆腐 春雨サラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ たら しょうが にんにく きゅうり もやし	米 小麦粉 でん粉 春雨 ごま油 さとう	644 796	果物類	幼稚園
5	月	チョコチップ パン	○	タコメンチ さつまいもシチュー 玉ねぎサラダ りんご		牛乳 たこ とり肉 わかめ	玉ねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり 紫玉ねぎ りんご	パン チョコ さつまいも ルウ 油	644 866	きのこ類	
6	火	ごはん	○	ぎょうざ(幼小2、中3) 五目スープ 小松菜のサラダ		牛乳 とり肉 ぶた肉 いか かまぼこ	ねぎ にんじん 白菜 たけのこ しいたけ 小松菜 もやし	米 小麦粉 ごま油	601 755	海藻類	半小 4年
7	水	ごはん	○	とり肉のハーブ焼き きのこのみそ汁 ツナと海藻のサラダ		牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 海藻 ツナ	バジル 白菜 えのきたけ たまごだけ しいたけ 大根 もやし	米 さとう	595 704	いも類	幼稚園
8	木	切りこぶ ごはん	○	鮭の麹漬け焼き 玉ねぎと豆腐のみそ汁 大根のおかか和え	醸小1年 セレクト 給食	牛乳 昆布 油揚げ さけ 豆腐 みそ かつお節	にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ 小松菜	米 さとう	547 650	果物類	
9	金	ごはん	○	肉団子(小2、中3) わかめスープ 中華サラダ グミ		牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	チンゲン菜 にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	米 ごま油 春雨	567 700	きのこ類	幼稚園
12	月	コッパン	○	梨ジャム オムレツ キャベツのクリームシチュー 青菜のサラダ		牛乳 卵 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆 小松菜 もやし	パン じゃがいも ルー	579 761	魚介類	
13	火	ごはん	○	さばの塩焼き いものこ汁 とり肉とブロッコリーの和え物		牛乳 さば ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう ブロッコリー キャベツ	米 里いも	— 756	海藻類	小学校
14	水	ソフトめん	○	五目うどんかけ汁 鶏つくね 辛し和え	醸小6年1組 テーブル マナー	牛乳 とり肉 なると	大根 にんじん ねぎ しいたけ ごぼう 小松菜 もやし キャベツ	ソフトめん さとう	597 778	果物類	幼稚園
15	木	ごはん	○	ポークメンチカツ なめこ汁 レンコンのきんぴら		牛乳 豆腐 みそ とり肉 ぶた肉	なめこ 大根 ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 さとう 油	570 658	いも類	
16	金	ごはん	○	納豆 肉豆腐 ひきな炒り りんご		牛乳 納豆 ぶた肉 豆腐 凍み豆腐 とり肉	こんにゃく 三つ葉 玉ねぎ ねぎ しいたけ まいたけ にんじん 大根 りんご	米 さとう	676 794	海藻類	幼稚園 醸芳小
19	月	切り目入り コッパン	○	ウィンナーチリソースかけ マカロニスープ コーンサラダ	醸小6年2組 テーブル マナー	牛乳 ウィンナー とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ じゃがいも でん粉	545 732	豆類	
20	火	ごはん	○	サバのみそ煮 けんちん汁 切干大根の煮物	睦小1年 セレクト 給食	牛乳 さば 油揚げ とり肉 さつまあげ	大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 切干大根 さやいんげん	米 さとう 里いも	654 803	きのこ類	
21	水	ごはん	○	クリスピーチキン 野菜スープ ポテトサラダ いちごヨーグルト		牛乳 とり肉 ハム ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン	米 油 じゃがいも	755 886	緑黄色野菜	幼稚園
22	木	ピピンバ ごはん	○	えびしゅうまい(幼小2、中3) 中華スープ ナムル		牛乳 ぶた肉 卵 えび とり肉 豆腐	しょうが にんにく にんじん もやし ぜんまい ねぎ 大根 しいたけ チンゲン菜 小松菜	米 さとう ごま油 小麦粉	613 749	果物類	醸芳小 伊達崎小 5年
23	金	勤労感謝の日									
26	月	食パン	○	とんかつ パックソース コンソメスープ キャベツのサラダ プルーン		牛乳 とり肉	小松菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし プルーン	食パン 油	606 720	いも類	
27	火	麦ごはん	○	鮭のみそマヨやき きのこのすまし汁 おかか和え 安納芋プリン		牛乳 鮭 みそ 豆腐 なると かつお節	玉ねぎ まいたけ しめじ えのきたけ みつば ほうれん草 キャベツ にんじん	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	645 758	海藻類	
28	水	中華 ソフトめん	○	春巻き あんかけラーメンかけ汁 大根サラダ		牛乳 ぶた肉 えび いか	たけのこ にんじん 白菜 もやし ねぎ 大根 チンゲン菜 もやし	中華ソフトめん 小麦粉 でん粉	672 838	きのこ類	幼稚園
29	木	麦ごはん	○	チキンカレー りっちゃんサラダ 型抜きチーズ ブドウゼリー		牛乳 とり肉 昆布 脱脂粉乳 ハム かつお節 チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 麦 ルウ さとう じゃがいも	729 848	豆類	
30	金	ごはん	○	サンマの甘露煮 すいとん汁 こんにゃくのおかか煮		牛乳 さんま とり肉 さつまあげ かつお節	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん	米 すいとん さとう	676 806	果物類	幼稚園 伊達崎小

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質(ミネラル)の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体によいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

★五大栄養素とその働き

炭水化物	おもにエネルギーになる		ごはん、パン、めん、いも、砂糖など
たんぱく質	おもに体(筋肉など)をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
無機質(ミネラル)	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳、乳製品、小魚など



第2回町民試食会

給食センターでは、学校給食の試食会を行います。町内にお住まいの方でしたら、どなたでも結構です。直接、電話で申し込んでください。

- 日時 11月27日(火) 正午
- 人数 10名まで
- 費用 270円(当日集金)
- 申込期限 11月19日(月)
- 電話番号 581-0250

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	622(650)	762(830)
たんぱく質(g)	25(26)	30.0(34)
炭水化物(g)	87.7	110.5
脂質(g)	18.8(18)	21.9(23)
食塩量(g)	1.9(2.0)	2.5(2.5)

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。 ☎581-0250

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。