



赤 ち にく ちやく となる
血や肉となる

緑 みどり からだ ちようし ととの
体の調子を整える

黄 きねつ ちから もと
熱や力の元になる

めあて 日本食を見直し良さを知ろう

- ・11日(月)～15日(金)「地産地消週間」
福島県産の食材を多く使用します
- ・13日(水) バイクン給食
睦合小学校5年生
- ・20日(水) セレクト給食
醸芳小学校1・2年生・桑の実1

略	11月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	639 (650)	771 (830)
P	たんぱく質(g)	24.4 (21~32)	29 (27~41)
-	炭水化物(g)	89.4	111.9
F	脂質(g)	20.1 (14~22)	22.6 (18~28)
Ca	カルシウム(mg)	330	351
塩分	食塩相当量(g)	2.0 (2.0)	2.5 (2.5)

こんだて					
1	ゆでやさい ソース イカツ				
	ごはん		さつまじる		
赤 緑 黄	牛乳、とりにく、とうふ、みそ、イカ ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ				
	こめ、あぶら、さつまいも				
	Kcal	P	F	Ca	塩分
小	630	23.8	16.1	297	1.7
中	735	27.3	16.8	312	2.1
休食校					

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	休食校
こんだて	4 文化の日振替	5 キャベツのサラダ	6 からしあえ	7 ごもくまめ	8 おかかあえ
赤		牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、チーズ	牛乳、とりにく、なると、ちくわ	牛乳、たら、みそ、わかめ、だいず、 とりにく、こんぶ、さつまあげ	牛乳、かつおぶし、ぶたにく、とりにく
緑		たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、 こまつな、もやし、キャベツ	たまねぎ、ねぎ、たけのこ、にんじん、 しいたけ、こんにやく	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、 ほうれんそう、キャベツ
黄		さとう、くろさとう、マカロニ、あぶら、 オリーブオイル、こむぎこ	ソフトめん、てんぷらこ、あぶら、さとう	こめ、たまごなしマヨネーズ、さとう、 じゃがいも、ごま	こめ、そうめん
小	Kcal 708 P 26.3 F 25.3 Ca 350 塩分 2.2	Kcal 623 P 26.1 F 17.6 Ca 318 塩分 2.5	Kcal 623 P 26.1 F 17.6 Ca 318 塩分 2.5	Kcal 632 P 27.1 F 18.4 Ca 312 塩分 2.7	Kcal 577 P 21.1 F 15 Ca 439 塩分 1.8
中	Kcal 893 P 32.3 F 29.1 Ca 378 塩分 3.1	Kcal 818 P 35.1 F 19.3 Ca 342 塩分 3.5	Kcal 818 P 35.1 F 19.3 Ca 342 塩分 3.5	Kcal 749 P 31.8 F 20.6 Ca 328 塩分 3.5	Kcal 681 P 24.2 F 16.4 Ca 481 塩分 2.4
休食校		幼稚園	幼稚園	醸芳小 伊達崎小 睦合小6年	醸芳小 睦合小 伊達崎小
こんだて	11 コールスロー	12 ブロッコリー	13 ゆでキャベツ	14 もやしひきにく	15 ひじきサラダ
赤	牛乳、とりにく	牛乳、とりにく、なまクリーム	牛乳、ぶたにく、とりにく	牛乳、あぶらあげ、ぶたにく	牛乳、たまご、ひじき、とりにく、みそ、 あぶらあげ
緑	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト、 にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、 キャベツ、パセリ	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 キャベツ、もやし	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、はくさい、 もやし、たけのこ、しょうが、こんにやく	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ だいこん、ごぼう、こんにやく
黄	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、 カレーウ、ゼリー	こむぎこ、さとう、なしジャム、さつまいも、 ベシヤメルルウ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ピーフン、 ごまあぶら、ごま	こめ、コロツク、あぶら、さといも、はるさめ、 かたくりこ	こめ、さつまいも、たまごなしマヨネーズ じゃがいも
小	Kcal 711 P 19.4 F 22.5 Ca 275 塩分 1.8	Kcal 585 P 23.6 F 17.0 Ca 332 塩分 1.9	Kcal 659 P 25.4 F 21.1 Ca 272 塩分 1.2	Kcal 640 P 18.8 F 19.5 Ca 293 塩分 1.6	Kcal 607 P 21.8 F 17.6 Ca 325 塩分 1.7
中	Kcal 818 P 22.0 F 24.0 Ca 281 塩分 2.1	Kcal 739 P 29.1 F 18.9 Ca 357 塩分 2.3	Kcal 783 P 29.3 F 24.1 Ca 280 塩分 1.5	Kcal 772 P 21.6 F 22.2 Ca 304 塩分 1.8	Kcal 717 P 25 F 19.5 Ca 344 塩分 2.1
休食校			幼稚園	半田醸芳小	半田醸芳小
こんだて	18 おひたし	19 ツナチーズあえ	20 だいこんサラダ	21 ひきなすり	22 こんにやくおかか
赤	牛乳、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、 かつおぶし	牛乳、チキンチゲ、とうふ、たまご、 ツナ、チーズ	牛乳、ぶたにく、いか、えび	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、なつとう、 とりにく	牛乳、いわし、とりにく、さつまあげ、 かつおぶし
緑	たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、 キャベツ、もやし	コーン、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、ピクルス	たけのこ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、 だいこん、ちんげんさい	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	ごぼう、にんじん、だいこん、いんげん
黄	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、 タルタルソース、じゃがいも	こむぎこ、かたくりこ、 たまごなしマヨネーズ	ソフトめん、かたくりこ、ドレッシング	こめ、じゃがいも、さとう	こめ、さといも、こんにやく、さとう、すいとん
小	Kcal 665 P 26.7 F 22.2 Ca 299 塩分 1.9	Kcal 688 P 30.4 F 32.4 Ca 349 塩分 2.8	Kcal 665 P 26.6 F 21.5 Ca 298 塩分 2.8	Kcal 611 P 27.6 F 14.8 Ca 332 塩分 1.6	Kcal 603 P 23.7 F 13.6 Ca 310 塩分 1.4
中	Kcal 790 P 31.3 F 25.2 Ca 313 塩分 2.2	Kcal 805 P 36.1 F 37.6 Ca 368 塩分 3.2	Kcal 839 P 34.9 F 22.4 Ca 321 塩分 3.2	Kcal 708 P 31.4 F 16.1 Ca 345 塩分 1.8	Kcal 723 P 28.0 F 15.3 Ca 331 塩分 1.8
休食校			半田醸芳小 幼稚園		
こんだて	25 りんご	26 コーンとえだまめ	27 やさいいため	28 もやしあえ	29 いろどりあえ
赤	牛乳、ちくわ、がんも、うずらのたまご、 こんぶ、みそ	牛乳、ぶたにく、かいそう	牛乳、にくだんご、たまご、とうふ、ぶたにく	牛乳、さんま、たまご	牛乳、とりにく、みそ、とうふ、わかめ、たまご
緑	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、 キャベツ、りんご	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、もやし、コーン、えだまめ	ねぎ、にんじん、しいたけ、ちんげんさい、 キャベツ、もやし、にら、ピーマン	しょうが、にんじん、しいたけ、たまねぎ、 にら、こまつな、もやし	ねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん
黄	こめ、こんにやく、さとう、ごま	パン、じゃがいも、ハヤシルウ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	こめ、ごま、さとう、じゃがいも
小	Kcal 664 P 24.3 F 22.3 Ca 395 塩分 2.0	Kcal 601 P 22.5 F 19.0 Ca 492 塩分 2.6	Kcal 601 P 22.6 F 18.5 Ca 293 塩分 2.2	Kcal 687 P 24.4 F 27.1 Ca 299 塩分 1.7	Kcal 624 P 25.9 F 19.1 Ca 314 塩分 2.1
中	Kcal 781 P 28.0 F 25.4 Ca 432 塩分 2.4	Kcal 784 P 28.3 F 22.3 Ca 557 塩分 3.6	Kcal 720 P 27.3 F 22.5 Ca 311 塩分 2.9	Kcal 822 P 28.5 F 31.5 Ca 313 塩分 1.9	Kcal 733 P 30.0 F 21.4 Ca 331 塩分 2.7
休食校					

11月7日、15日、18日は中学生が考えてくれた汁物です。

給食センター日記：桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ★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