

あか 赤	ちにく 血や肉となる
みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
き 黄	ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて

にほんしょく みなお よ し
日本食を見直し良さを知ろう



- ・10日(月)～14日(金)「地産地消週間」
福島県産の食材を多く使用します
- ・6日(木) バイキング給食
睦合小学校3・4年生
- ・11日(火) バイキング給食
睦合小学校5年生
- ・4日(火)、25日(火)、28日(金) 夏休み中に中学生が
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見ることができます。

略	11月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	612 (650)	759 (830)
P	たんぱく質(g)	23.6 (21～23)	28.5 (27～41)
-	炭水化物(g)	89.9	114.7
F	脂質(g)	19.4 (14～22)	22.7 (18～28)
Ca	カルシウム(mg)	358	391
塩分	食塩相当量(g)	2.4 (2.0)	3.0 (2.5)



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	3 ぶんか ひ ふりかえ 文化の日振替 	4 コールスローサラダ ウインナー なつやさいスープ コッペパン	5 からしあえ ちくわいそべあげ(幼小1・中2) ソフトめん きのこかけじる	6 おかかあえ しろみざかなのみそマヨやき しそひじきごはん たまねぎのみそじる	7 きりぼしだいこんのゴマネズあえ かみかみごぼうハンバーグ ごはん はるさめスープ
赤		牛乳、とりく、ウインナー	牛乳、ぶたにく、ちくわ、ツナ	牛乳、あぶらあげ、みそ、さけ、かつおぶし、しそひじき	牛乳、ハム、ごぼうハンバーグ
緑		トマト、たまねぎ、なす、パプリカ、オクラ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コン、にんじん	はくさい、だいこん、にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、なめこ、もやし、キャベツ	たまねぎ、しいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、もやし、ちんげんさい、きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん
黄		パン、オリーブゆ、たまごなしマヨネーズ	ソフトめん、あぶら、さとう、さつまいもスティック	こめ、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、さとう	こめ、はるさめ、ごま、さとう、たまごなしマヨネーズ
小		Kcal P F Ca 塩分 563 21.0 28.0 284 2.4	Kcal P F Ca 塩分 626 25.3 18.5 349 2.7	Kcal P F Ca 塩分 597 26 18.5 300 2.5	Kcal P F Ca 塩分 573 18.5 17.0 373 2.0
中		Kcal P F Ca 塩分 754 26.9 34.6 308 3.1	Kcal P F Ca 塩分 886 33.8 25.9 428 3.5	Kcal P F Ca 塩分 707 30.4 20.9 315 3.2	Kcal P F Ca 塩分 697 22.4 19.8 427 2.5
休食校			釧路小2年	釧路小1・2年・6年	釧路小伊達崎小睦合小6年
こんだて	10 ほうれんそうのおひだし ぶたにくのねぎソースかけ ごはん さつまじる	11 こまつなとツナのサラダ キッシュふうオムレツ コッペパン ミネストローネ	12 かわりおひだし いわししょうがに ごはん いもにじる	13 はるさめサラダ あおしそいりつくね じゅっこくまいごはん なめこじる	14 いためすぶた いりとりやさいにくだんご(幼小2・中3) ごはん ワンタンスープ
赤	牛乳、とりく、みそ、ぶたにく	牛乳、ベーコン、キッシュふうオムレツ、ツナ	牛乳、ぶたにく、いわし、ハム	牛乳、とうふ、みそ、ハム あおしそいりつくね	牛乳、やさいにくだんご、ぶたにく
緑	ごぼう、だいこん、こんにゃく、たまねぎ、しょうが、にんにく、ほうれんそう、キャベツ、もやし、ねぎ	ブロッコリー、たまねぎ、えだまめ、だいこん、トマト、にんにく、こまつな、もやし、にんじん	ねぎ、はくさい、まいたけ、しめじ、キャベツ、もやし、にんじん、こんにゃく	なめこ、だいこん、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	きくらげ、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、しょうが
黄	こめ、さつまいも、さとう、ごまあぶら	パン、じゃがいも、オリーブゆ、さとう、ドレッシング、なしジャム	こめ、さといも、さとう、おこめのパバロア	こめ、けんさんじゅっこくまい、はるさめ、ドレッシング	こめ、けんさんこめワンタン、さとう、ごまあぶら、マロニー
小	Kcal P F Ca 塩分 632 27.0 19.6 283 2.1	Kcal P F Ca 塩分 546 22.1 17.3 334 2.5	Kcal P F Ca 塩分 627 24.5 17.9 431 2.1	Kcal P F Ca 塩分 595 22.0 18.3 361 2.2	Kcal P F Ca 塩分 592 22.1 16.0 257 1.9
中	Kcal P F Ca 塩分 750 30.9 22.0 290 2.5	Kcal P F Ca 塩分 715 27.9 20.5 369 3.2	Kcal P F Ca 塩分 739 28.4 20.0 480 2.5	Kcal P F Ca 塩分 684 24.1 19.2 371 2.5	Kcal P F Ca 塩分 721 26.6 18.8 264 2.4
休食校				幼稚園	
こんだて	17 ブロッコリーマヨ おかかあえ ホタテメンチカツ パックソース ごはん あおなのみそじる	18 コーンとえだまめのサラダ とりにくのスパイスやき コッペパン あきのかおりシチュー	19 わかめあえ ぎょうざ(幼小2・中3) ちゅうかめん しょうゆラーメンじる	20 しょうがあえ さつまいもコロッケ カルシウムいりキムタクごはん だいこんのみそじる	21 こんにゃくサラダ いちごヨーグルト むぎごはん ポークカレー
赤	牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、とりく、ほたてメンチカツ、かつおぶし	牛乳、とりく	牛乳、やきぶた、なると、ぎょうざ、わかめ	牛乳、ベーコン、あぶらあげ、みそ、とうふ	牛乳、ぶたにく、ツナ、ヨーグルト
緑	こまつな、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、もやし	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、えだまめ、キャベツ	メンマ、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんにく	はくさいキムチ、つぼづけ、だいこん、はくさい、こまつな、もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、こんにゃく
黄	こめ、あぶら、さとう、たまごなしマヨネーズ	パン、さつまいも、くり、シチュールウ、あぶら、生クリーム、ドレッシング	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら	こめ、あぶら、さつまいもコロッケ	こめ、むぎ、じゃがいも、カレーウ、ドレッシング
小	Kcal P F Ca 塩分 614 21.3 21.6 318 1.9	Kcal P F Ca 塩分 656 28.9 26 313 2.9	Kcal P F Ca 塩分 604 23.6 18.5 339 3.0	Kcal P F Ca 塩分 588 19.2 16.9 491 3.4	Kcal P F Ca 塩分 683 23.5 14.4 412 2.3
中	Kcal P F Ca 塩分 732 24.6 24.7 335 2.1	Kcal P F Ca 塩分 852 36.0 30.8 342 3.8	Kcal P F Ca 塩分 819 31.0 22.8 379 3.9	Kcal P F Ca 塩分 706 21.9 19.3 546 4.1	Kcal P F Ca 塩分 782 25.9 15.7 422 2.6
休食校				幼稚園	
こんだて	24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25 さつまいもサラダ デミグラスハンバーグ くらパン とうふいりなつやさいコンソメスープ	26 もやしのあえもの りんご むぎごはん にこみおでん	27 たくあんあえ いわしのみそに さつまいもごはん みそちゃんこじる	28 こんにゃくのきんぴら チキンメンチカツ カルシウムいりごはん ぐざいほうふなみそじる
赤		牛乳、とうふ、たまご、ベーコン、デミグラスハンバーグ	牛乳、ウインナー、やさいミックスボール、こんぶ、なつとう、さつまあげ、ツナ、がんもどき	牛乳、さくらじまどりにくだんご、とうふ、みそ、いわし、かつおぶし	牛乳、たまご、ベーコン、みそ、チキンメンチ、とりく、さつまあげ
緑		オクラ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり	だいこん、こんにゃく、しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、りんご	はくさい、だいこん、にんじん、にら、えのき、こまつな、もやし、たくあん	小松菜、しめじ、にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、さやいんげん
黄		パン、くらざとう、かたくりこ、さつまいも、たまごなしマヨネーズ、さとう	こめ、むぎ、さといも、さとう、ごまあぶら	こめ、さつまいも	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ
小		Kcal P F Ca 塩分 653 24.1 24.2 420 2.5	Kcal P F Ca 塩分 661 28.6 20.9 389 2.6	Kcal P F Ca 塩分 599 23.7 16.3 423 2.7	Kcal P F Ca 塩分 608 23.9 18.4 368 2.2
中		Kcal P F Ca 塩分 847 30.4 28.6 469 3.0	Kcal P F Ca 塩分 791 33.8 23.6 426 3.3	Kcal P F Ca 塩分 721 28.1 18.8 473 3.2	Kcal P F Ca 塩分 752 29.3 22.5 396 2.7
休食校					

