



学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー 650kcal	P=たんぱく質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	--------------------	-----------------------	--------------------

こ ん だ て & お も い え い よ う か	11月の給食目標 『感謝の気持ちをもって食べよう』 「あたりまえ」に好きなものをおなかいっぱい食べられる現在。 地球の資源（食べられるもの）には限りがあります。好ききらい せず、毎日の食材の命を大切にいただきましょう。 いつも ありがとう			11月24日は「和食の日」 一人ひとりが和食文化の 大切さと理解をふかめて かんがえる日 栄養バランスが良い 素材の味わいを活かす 四季を食で表現する 自然のめぐみへの感謝	生活リズムを 取り戻そう！ 早起き 早寝 朝ごはん
	「文化の日の振替休日」 	4 (火)沖縄の食文化 オレンジ スンシーイリチー ゆかりごはん なかみじる なかみ たいせつ た 中身まで大切に食べる E 537 P 22.2 F 14.7	5 (水)たまごのえいよう スライスパン さかなの野菜あんかけ ごはん たまごスープ たまご さいぼう つよ 卵は細胞を強くする E 571 P 22.4 F 12.7	6 (木)ごまのれきし キャベツのごまあえ ほうれんそうのみそしる ごもくたきこみごはん ごまのえいよう E 539 P 24.3 F 15.4	7 (金)練習がんばったね 豆乳プリン マカロニこまつなサラダ ナン トマトキーマカレー 食べやすくて元気出る E 548 P 22.6 F 22.2
こ ん だ て & お も い え い よ う か	10 (月)「ふりかえ休日」 運動会よくがんばりまし た！朝ごはんもしっかり 食べて、ゆっくり休まし ょう(^~^)	11 (火)とうふのえいよう バナナ はるさめたまごあえ ごはん マーボーどうふ とうふは大豆の栄養たっぷり E 593 P 22.6 F 16.3	12 (水)つかれた体にじゃこ やきぐりコロッケ ブロッコリーのジャコサラダ スパゲッティナポリタン 小魚食べて体力回復 E 522 P 19.9 F 20.0	13 (木)ごはんとお肉と野菜 いりたまどうふ さばのシークワサーやき ごはん 大根のみそ汁 ごはんを食べよう E 571 P 31.1 F 17.6	14 (金)みそしるのえいよう ずんだふうだんご 3~5こ とりてりいため わかめごはん 豚じゃがみそ汁 日本の食文化「みそ」 E 625 P 25.2 F 12.4
	17 (月)ごぼうのえいよう ごぼうツナごまサラダ ほうれんそうとちくわのおつゆ ポークピラフ ごぼうで病気の予防 E 527 P 21.1 F 17.5	18 (火)ヨーグルトの歴史 フルーツ ヨーグルト とうがんとぶた肉のあんかけ ごはん いそかあえ ヨーグルトの栄養 E 600 P 21.2 F 17.8	19 (水)バーガーパンについて 大根のレモンあえ チーズ 白身魚フライ バーガーパン ミネストローネ パンにはさんでたべよう E 532 P 24.0 F 23.0	20 (木)ありがとうのきもち りんご もずくどん ごはん チムシンジ 感謝して食べよう E 616 P 26.5 F 17.0	21 (金)キムチを食べよう ソファール元気ヨーグルト ぶたキムチどん ごはん ひじきのツナあえ からさで食欲アップ E 625 P 25.0 F 19.2
こ ん だ て & お も い え い よ う か	24 (月)「振替休日」 23 (日)は勤労感謝の日 勤労を尊び、生産を祝い 国民互いに感謝しあう日 いつも ありがとう	25 (火)和食を食べよう 大根のおかかあえ 県産まぐろのごまみそやき ごはん はんぺんのおつゆ 日本の心を味わおう E 520 P 23.8 F 10.4	26 (水)ごはんとお肉と野菜 バナナ ホイコーロー ごはん すいぎょうぎスープ ごはんを食べよう E 598 P 20.7 F 16.3	27 (木)おいもをたべよう いりどりサラダ ミートトマト ポテトの スパゲティ チーズがらめ じゃがいものえいよう E 545 P 25.6 F 20.4	28 (金)おいもをたべよう② だいがくいも 1~2こ きんぴらごぼう ごはん 肉だんごスープ さつまいものえいよう E 724 P 23.0 F 24.1