



平成30年度 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう



《11月の栄養目標》～規則正しい食事をしよう～

11月の給食カルシウムベスト3：第1位11月22日（592mg）・第2位11月30日（477mg）・第3位11月12日（467mg）

さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (まいるのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのチーズ焼き あおなソテー みそしる	こめ・むぎ		さば	ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな たまねぎ・はねぎ	590 Kcal 27.5 g 18.9 g 2.3 g 400 mg
2 (金)	キャロットライス ぎゅうにゅう イカときのこのホワイトソースかけ ヘルシーサラダ フルーツゼリー	こめ・むぎ	バター	いかに	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・しめじ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン パインかん・みかんかん	627 Kcal 19.3 g 16.5 g 2.4 g 333 mg
5 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのちゅうかあえ おひたし わかめスープ	こめ・むぎ		さわら・だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ・ねぶた ごまつな・キャベツ・コーン にんじん・たまねぎ・はくさい	604 Kcal 24.9 g 18.4 g 2.5 g 351 mg
6 (火)	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ りんご	こめ・むぎ	バター	だいず・ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース レタス・キャベツ・きゅうり・コーン りんご	697 Kcal 27.3 g 24 g 2 g 340 mg
7 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ハンサンスー	こめ・むぎ		とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・はねぎ・ほししいたけ・たけのこ きゅうり・キャベツ・コーン	615 Kcal 24.9 g 19.3 g 1.8 g 414 mg
アメリカ 的な献立	2020年東京オリンピックで、三島市はALTライアン先生の出身国アメリカのホストタウンとなります。今日の給食献立は、アメリカで人気のハンバーガーです。ライアン先生のふるさとモンタナではバッファローの肉で作ったハンバーガーがあるそうです。アメリカでは11月の第4木曜日が感謝祭(Thanksgiving)、家族が集まりターキーやマッシュポテトやかぼちゃパイを食べるそうです。						
8 (木)	ハンバーガー(まるパン) ぎゅうにゅう ハンバーガー(ハンバーグ) ハンバーガー(トマトソース) ハンバーガー(むしキャベツ) ポテトスープ かぼちゃむしパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ・マッシュルーム・トマト キャベツ たまねぎ・にんじん・パセリ かぼちゃ	616 Kcal 25.4 g 19.6 g 2.8 g 330 mg
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに ひじいのいために くだくさんじる	こめ・むぎ		とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん・きぬさや にんじん・だいこん・たまねぎ・はねぎ	600 Kcal 26 g 20.4 g 2.2 g 325 mg
今日から読書週間：11月12日(月)から11月21日(水)読書週間です。							
12 (月)	おはなしランチメニュー：【めぐろのさんま】さて、ここは えと、ところは めぐろです。『これ、三太夫。これにおいは なんじゅ』『ははっ、おとのさま。これはのうがでさんまをやっているにおいでございます。』・・・『さんまはな めぐろにかぎる』	こめ・むぎ			こんぶ ぎゅうにゅう	ほししいたけ・にんじん	626 Kcal 25.9 g 22.6 g 2.9 g 467 mg
13 (火)	おはなしランチメニュー：【おでんおんせんにいく】『こんどの れんきゅう、おんせんランドにこうか』おとうさんの さつまあげさんが いいました。『あら、いいわね』おかあさんの たまごさんが いいました。・・・	こめ・むぎ		ちくわ・さつまあげ・うずらのたまご	ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	620 Kcal 26.2 g 18.8 g 1.8 g 364 mg
14 (水)	おはなしランチメニュー：【ぎょうざつったの】『あ～、ぎょうざたべたいなあ』とウナちゃんがいって『つくろうか?』とマミちゃん。ウナちゃんは つくろうとおもったけれど おかあさんがいなくて つくりかたがわからないので こうえんにいった。・・・	こむぎこ		ぶたにく・やきぶた・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・キャベツ・たまねぎ・コーン・はねぎ	655 Kcal 26.6 g 23 g 3.3 g 451 mg
15 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに みそしる ブルーヨーグルト	こめ・むぎ	アーモンド・あぶら	だいず・とりにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・きぬさや なめこ・ごまつな ブルー	669 Kcal 23.7 g 18 g 1.9 g 382 mg

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらぎ				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン・無機質
16 (金)	おはなしランチメニュー：【妖精のスープ】三人はよく集まってスープを作った。つめたいスープから、いつしかあたたかいスープへと変わった。三人でスープを作っている時間は、香の大好きな時間だった。じぶんがここにいていいのだと安心できた。	こめ・むぎ				599 Kcal 26.2 g 17.8 g 2.1 g 332 mg	
17 (土)	★きょうは まちに来た さのつごまつり★	こめ・むぎ				679 Kcal 22.7 g 19.7 g 2.1 g 379 mg	
20 (火)	おはなしランチメニュー：【11ぴきのねことあほうどり】『11ぴきのねこは、まいにちあぶらで食べて、どんどんつくって いました。・・・』	こめ・むぎ				631 Kcal 27.5 g 20.3 g 2.3 g 282 mg	
21 (水)	おはなしランチメニュー：【11ぴきのねことあほうどり】『11ぴきのねこは、まいにちあぶらで食べて、どんどんつくって いました。・・・』	こめ・むぎ				597 Kcal 17.6 g 18.5 g 1.6 g 305 mg	
22 (木)	WASYOKU《ユネスコ無形文化遺産》 一汁三菜（ごはん・汁物・おかず三品）を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現して、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。	こめ・むぎ・さつまいも				629 Kcal 23.9 g 23.3 g 2.9 g 592 mg	
26 (月)	甘藷の日	こめ・むぎ				643 Kcal 20.1 g 18.2 g 1.9 g 313 mg	
27 (火)		こめ・むぎ				574 Kcal 28.1 g 19.1 g 2.1 g 395 mg	
28 (水)		こめ・むぎ	バター			583 Kcal 23.5 g 19.5 g 2.6 g 325 mg	
29 (木)		こめ・むぎ				591 Kcal 24.1 g 20.1 g 1.8 g 444 mg	
30 (金)		こめ・むぎ				713 Kcal 34.8 g 24.2 g 2.9 g 477 mg	

★今月の給食は21回です。

○11月2日（木）2年生は校外学習・11月29日（木）4年生は社会科見学、11月30日（金）5年生は工場見学で給食がありません。

○今月の18日（土曜日）佐野っ子祭りで給食があります。20日（月曜日）佐野っ子祭り代休日で給食はありません。

★「おはなしランチメニュー」の献立があります。図書室にある本の中のお料理を紹介しています。

★甘藷メニュー3日間：21日（水）・22日（木）・26日（月）は佐野地区特産の三島で収穫された甘藷（さつまいも）を使って、3日間連続で三島の甘藷を給食で味わいます。

さらに、22日（月）は佐野地区の平野光直さんから甘藷を無償でいただきます。26日（月）は『甘藷の日』三島函南農協から甘藷を無償でいただきます。

さらに、26日（月）は甘藷生産者の方々から佐野小学校にいらしゃいます。ランチルームで一年生と会食をします。

★11月24日は『和食の日』です～《お家の人と読んでください》2018年は11月24日は日曜日のため、11月22日（木）に和食献立を実施します。

和食の特徴の一つに「健康的な食生活を支える栄養バランス」～農林水産省～

一汁三菜（ごはん・汁物・おかず三品）を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

『2017年の日本人の平均寿命は女性87.26歳、男性81.09歳で、いずれも過去最高を更新しました。

国際比較では女性が香港に次いで世界2位、男性が香港・スイスに次いで世界3位となりました。』

