



2019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～

参考：1日のカルシウム摂取の推奨量：8歳から9歳 男子650mg・女子750mg 参考：牛乳1本【200ml】227mg

11月の給食カルシウム量ベスト3：第1位11月21日（580mg）・第2位11月5日（527mg）・第3位11月10日（474mg）

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)
		たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質	むかしじょう 無機質		ビタミン・無機質
1 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	604 Kcal	
	マーボードウフ	でんぷん・さとう		とうふ・ぶたにく・みそ		23.7 g	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま		たまねぎ・はねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん	18.8 g	
5 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	781 Kcal	
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	スキムミルク・チーズ	32.2 g	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム・チーズ		26.1 g	
6 (水)	ブルーンヨーグルト	さとう		ヨーグルト		3.2 g	
	ごもくずし	こめ・むぎ・さとう		あぶらあげ	こんぶ	527 mg	
	ぎゅうにゅう				ほししいたけ・にんじん		
	てまきのり				ぎゅうにゅう	622 Kcal	
7 (木)	さんまのしょうが焼き	さとう		さんま		26.3 g	
	おひたし				のり	21.6 g	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		3 g	
	ほうれんそう・キャベツ・コーン					441 mg	
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	570 Kcal	
	やきにく	さとう	ごま・あぶら	ぶたにく		24.6 g	
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	17.3 g	
11 (月)	ちくわのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	ちくわ		1.8 g	
	ピーンスサラダ		マヨネーズ	だいず・チーズ		358 mg	
	みそしる			あぶらあげ・みそ			
	たまねぎ・かぼちゃ						
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	605 Kcal	
	さばのカレーチース焼き			さば	チーズ	23.1 g	
	こまつなのアーモンドいため		アーモンド・あぶら			21.1 g	
13 (水)	ちゅうかめん	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	2.8 g	
	ぎゅうにゅう					332 mg	
	みそラーメン	じゃがいも					
	ぎょうざ	じゃがいも	あぶら・ごまあぶら				
14 (木)	ちゅうかのちゅうかサラダ	じゃがいも					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	667 Kcal	
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん	あぶら	さわら・だいず		26.9 g	
15 (金)	さんしょくあえ					20.6 g	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		3.7 g	
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		403 mg	
	ぎゅうにゅう				ねぶか・たかな		
16 (土)	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご		580 Kcal	
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま・あぶら	あぶらあげ	ひじき	24.8 g	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		20.5 g	
	えのきだけ・はねぎ					3 g	
さのつりまつり	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	449 mg	
	じゃがいものミートカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・だいず	スキムミルク・チーズ	27.1 g	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ	ハム		30.3 g	
さのつりまつり	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ	ハム		2.8 g	
	キャベツ・きゅうり・コーン					355 mg	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんずいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン・無機質		
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						641 Kcal 19.7 g 17.2 g 1.8 g 309 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくとさつまいものあげに みそしる	さつまいも・でんぶ ん・さとう	あぶら	とりにく		にんじん・たけのこ・いんげん		
	きっかみかん			あぶらあげ・みそ		はくさい・にんじん・はねぎ みかん		
20 (水)	バーガーパン	こむぎこ・さとう	ショートニ ング		スキムミルク			638 Kcal 26.6 g 23.9 g 3.1 g 424 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ		
	トマトソース むしキャベツ あきあじシチュー	さとう さつまいも・こむぎこ	あぶら バター			たまねぎ・マッシュルーム・トマト キャベツ にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーン ピース		
21 (木)	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまい も						625 Kcal 23.7 g 23.3 g 2.8 g 580 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ ごまあえ		あぶら ごま	ししゃも			こまつな・はくさい	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・しめじ		
22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						577 Kcal 24.4 g 16.6 g 1.6 g 353 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あげだしとうふ そぼろあん ブロッコリーのおかかあえ	でんぶ ん さとう・でんぶ ん	あぶら	とうふ とりにく		たまねぎ・にんじん ブロッコリー		
	けんちんじる	さといも・こんにゃ く・でんぶ ん		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						592 Kcal 17.1 g 18.1 g 1.4 g 339 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ やさいソテー とんじる	さつまいも・さとう・ でんぶ ん・こむぎ こ	あぶら あぶら	だいず とうふ・ぶたこま・みそ		 キャベツ・こまつな・コーン だいこん・はねぎ・ごぼう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						616 Kcal 26.8 g 22.6 g 2 g 326 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ピピンバ(みそ) ピピンバ(にく) ピピンバ(ナムル) ピピンバ(たまご)	さとう	ごま ごまあぶら ごま・ごま あぶら	みそ ぶたにく		ほうれんそう・キャベツ		
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい		
27 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						738 Kcal 26.6 g 20.3 g 1.7 g 334 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのこうみやき だいがくいも かきたまじる きっかみかん	さとう さつまいも・さとう	ごま・ごま あぶら あぶら・ご ま	さわら たまご		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・は ねぎ みかん		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
28 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						586 Kcal 20.9 g 19.2 g 1.4 g 322 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にこみおでん うずらのたまご ブロッコリーとコーンのサラダ	さといも・こんにゃ く・さとう		ちくわ・さつまあげ うずらのたまご		だいこん ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ たまねぎ・コーン		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						616 Kcal 27.2 g 19.6 g 2 g 277 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのつぶマスタードやき こふさいも だいこんわふうスープ	パンこ じゃがいも	マヨネーズ	さけ		パセリ だいこん・えのきだけ・はねぎ		

☆今月の給食は20回です。

○11月26日(火)4年生社会科見学・11月29日(金)5年生工場見学で給食がありません。

○11月16日(土)佐野っ子祭りで給食があります。18日(月)佐野っ子祭り代休日と給食はありません。

☆11月24日は『和食の日』です～《お家の人と読んでください》2019年は11月24日は日曜日のため、11月22日(金)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。

『2018年の日本人の平均寿命は女性87.32歳、男性81.25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第2位、男性が香港・スイスに次いで世界第3位となりました。』

☆佐野地区はおいしい甘藷がとれることで有名です。11月は甘藷を使ったメニューが盛りだくさんです。

さらに、27日(水)は『甘藷の日』三島県南農協から甘藷を無償でいただきます。甘藷生産者の方が佐野小学校にいらっしやいます。

ランチルームで5年生の皆さんとの会食を計画しています。

