



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	脂肪	たんぱく質	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		たまねぎ・はねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん		23.7 g
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま			きゅうり・キャベツ・コーン		18.8 g 2 g 399 mg
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	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		32.2 g
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム・チーズ		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		26.1 g 3.2 g 527 mg
6 (水)	ブルーンヨーグルト	さとう		ヨーグルト		ブルー		
	ごもくずし	こめ・むぎ・さとう		あぶらあげ	こんぶ	ほししいたけ・にんじん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			622 Kcal
	てまきのり				のり			26.3 g
	さんまのしょうが焼き	さとう		さんま				21.6 g
おひたし					ほうれんそう・キャベツ・コーン		3 g	
すましじる			かまぼこ・とうふ		えのきだけ・みつば・にんじん		441 mg	
7 (木)	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		ももかんづめ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン		24.6 g
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ		17.3 g 1.8 g 358 mg
8 (金)	わかめごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			751 Kcal
	ちくわのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	ちくわ				28.8 g
	ピーズサラダ		マヨネーズ	だいず・チーズ		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		27.1 g 3.5 g 369 mg
みそしる			あぶらあげ・みそ		たまねぎ・かぼちゃ			
11 (月)	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・にんじん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			605 Kcal
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウィンナー	チーズ	グリーンピース・たまねぎ		23.1 g
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		2.8 g 332 mg
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			631 Kcal
	さばのカレーチーズ焼き			さば	チーズ			29.9 g
	こまつなのアーモンドいため		アーモンド・あぶら			にんじん・キャベツ・こまつな		21.1 g 2.3 g 381 mg
みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ			
13 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			667 Kcal
	みそラーメン	あぶら		ぶたにく・みそ		にんじん・キャベツ・たまねぎ・コーン・はねぎ		26.9 g
	ぎょうざ	こむぎこ						20.6 g 3.7 g 403 mg
じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも	あぶら・ごまあぶら			きゅうり			
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			650 Kcal
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん	あぶら	さわら・だいず		たまねぎ・ねぶか		27.6 g
	さんしょくあえ					キャベツ・きゅうり・にんじん		20.2 g 2.3 g 306 mg
ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		ほししいたけ・コーン・はねぎ			
15 (金)	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		ねぶか・たかな		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			580 Kcal
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				24.8 g
	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	こまつな		20.5 g 3 g 449 mg
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		えのきだけ・はねぎ			
16 (土)	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
	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	たまねぎ・にんじん・ピーマン		27.1 g 30.3 g 2.8 g 355 mg
マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン			

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	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		
	みそしる			あぶらあげ・みそ		はくさい・にんじん・はねぎ		
20 (水)	きゅうにゅう					ぎゅうにゅう		638 Kcal 26.6 g 23.9 g 3.1 g 424 mg
	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	さとう	あぶら			たまねぎ・マッシュルーム・トマト		
	むしキャベツ					キャベツ		
	あきあじシチュー	さつまいも・こむぎこ	バター	とりにく	ぎゅうにゅう	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		あぶら	ししゃも				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい		
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	でんぶん	あぶら	とうふ				
	そばろあん	さとう・でんぶん		とりにく		たまねぎ・にんじん		
	ブロッコリーのおかかあえ					ブロッコリー		
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	さつまいも・さとう・でんぶん・こむぎこ	あぶら	だいず				
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・こまつな・コーン		
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)	さとう	ごま	みそ				
	ピピンバ(にく)		ごまあぶら	ぶたにく				
	ピピンバ(ナムル)		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ		
	ピピンバ(たまご)	さとう	あぶら	たまご				
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	さとう	ごま・ごまあぶら	さわら		にら		
	だいがくいも	さつまいも・さとう	あぶら・ごま					
	かきたまじる	でんぶん		たまご		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
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	さといも・こんにゃく・さとう		ちくわ・さつまあげ		だいこん		
	うずらのたまご			うずらのたまご				
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	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ		
	こふさいも	じゃがいも						
	だいこんわふうスープ			ぶたにく		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。

