



11月 よていこんだてひょう

安中市立磯部小学校

《給食回数：20回》

平成29年度

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの		カや体温になるもの			
						色のこい野菜	そのほかの野菜・果物				
1	水	バターロールパン カレーうどん	ぎゅう にゅう	こまつなサラダ かみかみグミ [☆]	牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ	パン うどん じゃがいも あぶら さとう グミ	604	23.2 24.2 3.2	
2	木	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに コーンのいそに ほうれんそうのみそしる まごわやさしい献立	牛乳 さば とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく コーン たけのこ ながねぎ ほししいたけ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	609	25.4 19.3 2.5	
6	月	ココアあげパン ビニールぶくろをもってきてね	ぎゅう にゅう	ワントンスープ チーズサラダ	牛乳 ぶたにく なると チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	ながねぎ キャベツ	パン あぶら さとう ワントン ドレッシング	601	21.3 22.2 2.5	
7	火	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶたキムチどんのぐ ぎょうざ かんこくナムル	牛乳 ぶたにく	にら にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ながねぎ もやし はくさい はくさいキムチ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	619	25.4 17.1 2.5	
8	水	マラーカオ しょうゆラーメン (バックめん)	ぎゅう にゅう	まめのココロサラダ [☆] 1・2年生が育てたさつまいもを使ったサラダです	牛乳 ぶたにく わかめ なると だいず	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ コーン えだまめ 磯部小産です!	マラーカ 中華めん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ ごま	699	24.0 24.4 3.1	
9	木	パン	ぎゅう にゅう	とりにくのかおりあげ わかめのからみスープ はくさいのあさづけ	牛乳 とりにく たまご わかめ とうふ なると	にら にんじん	しょうが たまねぎ ながねぎ はくさい きゅうり	パン かたくりこ あぶら	596	29.8 19.8 3.6	
10	金	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー こざかなサラダ [☆]	牛乳 ぶたにく なまクリーム しらすぼし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	ごはん じゃがいも あぶら	651	21.2 22.3 2.6	
13	月	こめっこぱん	ぎゅう にゅう	ごぼうとぶたにくのシチュー [☆] くきわかめのサラダ みかん	牛乳 ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム わかめ ツナ	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも あぶら さとう	640	25.7 24.1 3.2	
14	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ちくぜんに [☆] ごまあえ なととう	牛乳 とりにく なととう	にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん なまししいたけ こんにゃく もやし	ごはん さといも さとう あぶら ごま	607	27.1 15.7 2.2	
15	水	ピストレパン ブルーベリージャム	ぎゅう にゅう	おきりこみ あつやきたまご ブロッコリーのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	にんじん ブロッコリー	ながねぎ だいこん まいたけ なまししいたけ きゅうり キャベツ	パン うどん さといも ドレッシング ジャム	634	27.1 22.9 3.5	
16	木	ごはん	ぎゅう にゅう	さんまのかばやき [☆] いなかじる いそあえ	牛乳 さんま とうふ のり	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ こんにゃく もやし キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま	654	23.5 24.4 2.3	
17	金	ごはん	ぎゅう にゅう	じょうしゅうきんぴら [☆] やきにく おひたし りんご	牛乳 ぶたにく ちくわ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう しらたき キャベツ もやし りんご	ごはん さとう あぶら ごま	664	26.9 22.7 2.2	
20	月	にしよくパン なかみはおたのしみに♪	ぎゅう にゅう	ABCマカロニスープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン	にんじん あかパプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	657	20.1 25.3 2.5	
21	火	さつまいもごはん	ぎゅう にゅう	にくだんご だいこんのみそしる おかかあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	ほうれんそう にんじん	だいこん ながねぎ はくさい もやし	ごはん さつまいも ごま	601	22.5 18.1 3.0	
22	水	デニッシュパン	ぎゅう にゅう	きのこスパゲッティ だいこんサラダ	牛乳 ベーコン のり ツナ	にんじん	たまねぎ なまししいたけ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり	パン スパゲッティ あぶら バター ドレッシング	646	21.3 30.8 2.2	
24	金	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーとうふ さんしょくナムル	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ピーマン こまつな	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	623	27.1 20.9 2.4	
27	月	くろしよくパン スライスチーズ	ショア	ようふうおでん アーモンドサラダ	ショア チーズ ちくわ ウィンナー うすらたまご	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう アーモンド あぶら	627	28.3 24.5 3.0	
28	火	ごはん ふりかけ	ぎゅう にゅう	すきやきに ひじきのピリッとづけ 11月29日は、ぐんま・すき焼きの日	牛乳 ぶたにく とうふ ひじき とりにく	にんじん	しもたかねぎ はくさい しらたき えのきたけ きゅうり キャベツ	ごはん さとう あぶら ごま	600	25.9 18.4 2.6	
29	水	せわりパン パンにはさんでたべてね	ぎゅう にゅう	やきそば フルーツのクリームあえ	牛乳 ぶたにく のり なまクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん ミックスフルーツ パイン	パン ちゅうかめん あぶら	674	22.9 23.7 2.5	
30	木	☆キムタクごはん	ぎゅう にゅう	ビーフンスープ ごまマヨネーズあえ	牛乳 ぶたにく うすらたまご なると かまぼこ	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく ながねぎ はくさいキムチ ほししいたけ キャベツ コーン	ごはん さとう あぶら ビーフン かたくりこ マヨネーズ ごま	640	22.6 22.0 3.4	
									月平均	632	24.6 22.1 2.8

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。
※太字で下線のある食材は安中市内で採れた野菜です。

☆印は新メニューです。
※斜体の太字で二重下線のある食材は安中総合学園で採れた野菜です。

※11月の給食費の引き落としは、11月27日(月)です。口座の確認をお願い致します。

11月8日は《いい歯の日》です!!

11月8日は《いい歯の日》です。いつまでも楽しく食事をするために、口の中を健康に保ってほしいという願いを込めて、平成5年に日本歯科医師会が制定しました。磯部小学校の給食でも11月はかみかみメニューをたくさんとりました。よくかんで食べて、歯の健康を保ちましょう!!
[☆] ←このマークがかみかみメニューのしるしです。

11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」です

みなさんが住む群馬県は、すき焼きの食材を全部群馬県産でそろえることができる『すき焼き県』なのです。そこで、みなさんにすき焼きを通してもっと群馬県の食材を知ってもらおうと、11月29日を『ぐんま・すき焼きの日』としました。給食では11月28日にすき焼きが出ます。群馬県の魅力がたっぷりに入ったすき焼きです。お楽しみに♪

学校給食実施内容調査があります

11月13日～17日にかけて、3・4年生を対象に「学校給食実施内容調査」を行います。給食の内容調査でみなさんに足りない栄養や給食の問題点や課題などいろいろと調査します。みなさんに協力していただくのは、残食調査です。よりよい給食にするための調査ですので、よろしくお願いいたします!!

