

令和3年度

11 がつよていこんだてひょう (小学校)



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
- ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆ 魚には骨がついている場合があります。

白石市学校給食センター

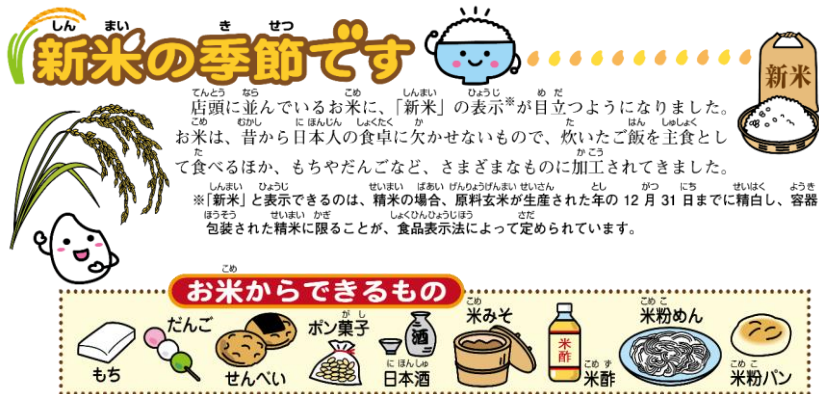
◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9

1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
ごはん 五目厚焼きたまご ぶた肉とごぼう の炒め煮 みそワタンスープ	ごはん いわし梅煮 ガーリックポテト すいとん汁	 文化の日	ごはん えびシュウマイ(2個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	ごはん ポークカツ 海藻サラダ ポークカレー
赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう いわし ベーコン とりにく	赤	赤 ぎゅうにゅう えび とうふ ぶたにく だ いず みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ ちくわ
緑 ごぼう にんじん グリン ピース しょうが にんにく はくさい とうもろこし ねぎ	緑 たまねぎ にんにく だいこ ん にんじん ごぼう ねぎ	緑	緑 だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく しょう が たまねぎ ねぎ にら しいたけ	緑 にんにく しょうが たまね ぎ にんじん きゅうり も やし
黄 ごはん あぶら さとう ごま ワタンスープ	黄 ごはん じゃがいも あぶら すいとん	黄	黄 ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	黄 ごはん あぶら じゃがいも ごま
エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.7 g 塩分 2.8 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.3 g 塩分 2.1 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.1 g 塩分 2.7 g
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
ごはん タンドリーチキン 切り昆布の炒め煮 うーめん汁	ごはん あじフライ * 切干大根のバター しょうゆ炒め 具だくさん汁	バターロールパン チーズオムレツ まめまめサラダ スパゲティナポリタン	ごはん 酢豚風肉だんご フルーツ杏仁 わかめ汁	ごはん チキンハーブステーキ ツナあえ いも煮汁
赤 ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ な	赤 ぎゅうにゅう アジ ぶたにく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう たまご だいず ひよこめ ハム チーズ	赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あ ぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ぶたにく
緑 にんじん ねぎ にんにく きぬさや	緑 きりぼしだいこん にんじん グリンピース はくさい ねぎ えのきたけ	緑 えだまめ にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	緑 しいたけ にんじん たまね ぎ たけのこ ピーマン しょうが だいこん ねぎ みかん もも バインアップ ル	緑 こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ
黄 ごはん ごまあぶら さとう うーめん	黄 ごはん あぶら バター さとう じゃがいも でんぷ ん	黄 パン ドレッシング スパ ゲッティ あぶら	黄 ごはん おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷ ん じゃがいも	黄 ごはん ごま さといも あぶら
エネルギー 715 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 24.4 g 塩分 3.1 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.7 g 塩分 3.5 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.6 g 塩分 3.1 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.5 g 塩分 2.6 g
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)
ごはん ししゃも煮揚げ(1本) 炒りどり かきたま汁	ごはん チキンたつた揚げ ごまあえ キムチスープ	横割丸パン ハンバーグデミソース マセドアンサラダ 野菜スープ	ごはん さけの塩焼き チンジャオーロース 大根のみそ汁	ごはん あおばぎョウザ(2個) ひじき炒り煮 コーン卵スープ
赤 ぎゅうにゅう ししゃも とりにく たまご とうふ わかめ	赤 ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ハム ベーコン	赤 ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なまあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあ げ ハム たまご
緑 ごぼう にんじん しいたけ れんこん たけのこ きぬ さや ねぎ	緑 ゆきな もやし にんじん はくさい ねぎ にら キム チ	緑 マッシュルーム たまねぎ にんにく にんじん キャベ ツ セロリー	緑 しょうが ピーマン たけの こ しいたけ だいこん にん じん ねぎ	緑 にんじん しいたけ えだま め とうもろこし ほうれん そう
黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん	黄 ごはん あぶら ごま さ とう はるさめ	黄 パン バター さとう じゃ がいも マヨネーズ	黄 ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	黄 ごはん さとう でんぷん
エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.5 g 塩分 1.8 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.4 g 塩分 3.6 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 19.8 g 塩分 3.2 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.6 g 塩分 2.0 g

22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)
ごはん えびカツ * まいたけとレンコン の炒め ミネストローネ	 勤労感謝の日	ごはん ぶた丼の具 チンゲン菜のおひたし 元氣ボールスープ	金時豆パン コーンシチュー ブロッコリーと カリフラワーのサラダ りんご ※都合により(木)パンになります。	ごはん まぐろオーロラあえ もやしとにらのナムル なめこ汁
赤 りんごにゅう えび ぶたにく ペーコン だいず	赤	赤 りんごにゅう ぶたにく かつおぶし とり にく	赤 りんごにゅう ペーコン チーズ	赤 りんごにゅう まぐろ ぶたレバー みそ とうふ
緑 れんこん まいたけ にん じん キャベツ たまねぎ トマト	緑	緑 しょうが しいたけ チンゲ ンサイ ゆきな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	緑 たまねぎ にんじん グリン ピース とうもろこし ブロッ コリー カリフラワー りんご	緑 もやし にんじん にら な めこ ねぎ だいこん
黄 ごはん おおむぎ あぶら オリーブあぶら さとう ご まあぶら ごま じゃがいも	黄	黄 ごはん さとう あぶら は るさめ	黄 パン じゃがいも バター ドレッシング	黄 ごはん あぶら さとう ご まあぶら いりごま じゃが いも
エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.0 g 塩 分 2.3 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.7 g 塩 分 2.1 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.4 g 塩 分 2.8 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 14.7 g 塩 分 2.8 g

29 日 (月)	30 日 (火)
ごはん とり肉のごま照焼き 大根サラダ カレースープ	ごはん 納豆 五目きんぴら 春雨スープ
赤 りんごにゅう とり肉に まぐろ ペーコン	赤 りんごにゅう なっとう ぶたにく ペーコン
緑 だいこん きゅうり セロ リー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	緑 ごぼう にんじん れんこ ん きぬさや たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しい たけ
黄 ごはん さとう ごま でん ぶん じゃがいも	黄 ごはん おおむぎ ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら
エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.2 g 塩 分 1.7 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.9 g 塩 分 1.8 g

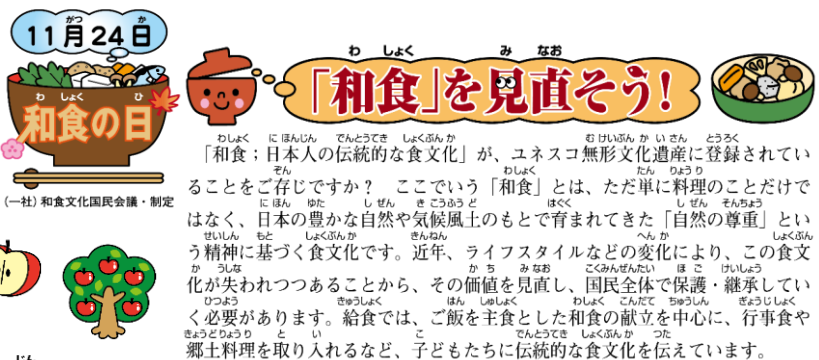


新米の季節です

店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。
お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食とし
て食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。
※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器
包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの

もち、だんご、せんべい、ポン菓子、日本酒、米みそ、米粉めん、米粉パン



11月24日 和食の日

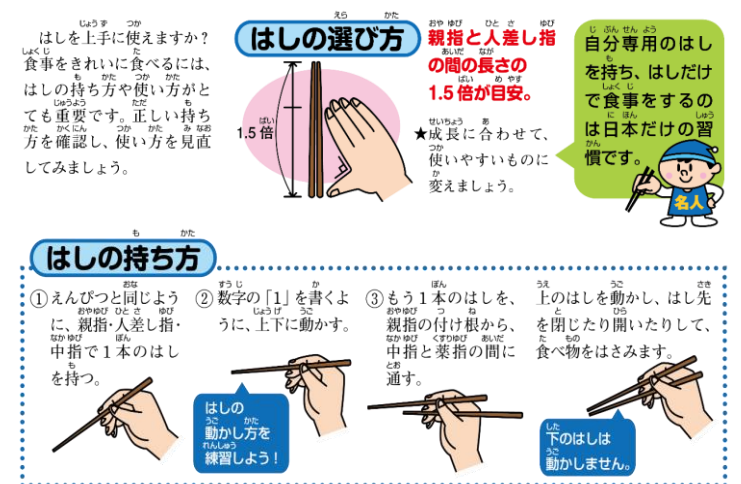
「和食」を見直そう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてい
ることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけで
はなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」とい
う精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文
化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承してい
く必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や
郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



11月給食だより

目指せ「はし名人」



はしの選び方

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、
はしの持ち方や使い方がと
ても重要です。正しい持ち
方を確認し、使い方を見直
してみましょう。

はしの選び方
1.5倍

はしの持ち方

① えんぴつと同じよう
に、親指・人差し指・
中指で1本のはし
を持つ。

② 数字の「1」を書くよ
うに、上下に動かす。

③ もう1本のはしを、
親指の付け根から、
中指と薬指の間に
通す。

はしの
動き方を
練習しよう!

上のはしを動かす、はし先
を閉じたり開いたりして、
食べ物をさします。

下のはしは
動かしません。



いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる、はさむ、つまむ、くする、きる、まとめる、すくう、はくぶ、はくす、はがす

×「嫌いはし」~やってはいけない、はしの使い方

たてはし、わたしはし、さしはし、よせはし、なみだ
はし、まよいはし、もちはし、ひろいはし、ねぶりはし、たたきはし

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。