



給食費は食材料のみに
賄われています。
忘れずに納入しましょう!!

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいかがでしょうか。

*****11月の献立説明*****

11月8日は いい歯の日



給食では、ごぼうサラダとこざかながです。かみごたえのある「ごぼう」と「こざかな」をよくかんで食べましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

日	献立名	主な材料			カロリー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (木)	ごはん はくさいとベーコンのスープ はるまき はるさめとぶたにくのいためもの	牛乳 ベーコン ぶたにく	はくさい にんじん きくらげ こまつな チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ	ごはん こめあぶら はるさめ ごまあぶら さんおんとう	小637 中766
2 (金)	ごはん どさんこじる いわしのうめに おからのいりに	牛乳 ぶたにく みそ いわし なると おから あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン ながねぎ にんにく しょうが うめ こんにゃく ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも ごまあぶら バター さんおんとう こめあぶら	小682 中817
5 (月)	ごはん やさいスープ にくじゃがコロッケ シーザーサラダ	牛乳 たまご ベーコン ぎゅうにく	はくさい にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン	ごはん こめあぶら じゃがいも マヨネーズ	小659 中847
6 (火)	ごはん かぼちゃだんごじる ほっけフライ パックソース ちくぜんに	牛乳 あぶらあげ ほっけ とりにく なると	かぼちゃ にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく えだまめ	ごはん こめあぶら さんおんとう	小632 中766
7 (水)	ソフトフランスパン やさいのクリームに フランクフルトのケチャップかけ スモークチキンのマリネ	牛乳 ベーコン スキムミルク とりにく なまクリーム チーズ	マッシュルーム にんじん たまねぎ プロッコリー もやし コーン トマト きゅうり	ソフトフランスパン バター さんおんとう	小671 中893
8 (木)	きゃべつどん パンプキンアンサンブルエッグ ごぼうサラダ こざかな	牛乳 ぶたにく たまご かたくちいわし	キャベツ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ ごぼう きゅうり	ごはん さんおんとう こめあぶら でんぷん ごまあぶら	小705 中858
9 (金)	ごはん ながいもとなめこのみそじる さけのたつたあげ ぶたにくとだいこんのてりに	牛乳 みそ さけ ぶたにく	なめこ ながねぎ だいこん にんじん しょうが	ごはん ながいも こめあぶら さんおんとう	小628 中756
12 (月)	ごはん かきたまじる さばみそに ごまあえ	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ さば みそ	えのきたけ にんじん もやし ながねぎ はくさい こまつな	ごはん でんぷん さんおんとう ごま	小622 中752
13 (火)	ごはん チンゲンサイのスープ にくだんこのごまみそだれ (小1こ、中2こ) にんじんのソテー チーズ	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん たまねぎ	ごはん はるさめ さんおんとう こめあぶら	小585 中779
14 (水)	おやこうどん たまねぎコロッケ フルーツあんこ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると こんにゃく たまご	たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ りんご もも みかん	うどん じゃがいも こめあぶら	小668 中750
15 (木)	ごはん さんべいじる ちくわいそべあげ ごもくきんぴら	牛乳 とうふ さけ ちくわ ぶたにく あぶらあげ あおのり	ながねぎ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう れんこん	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら ごま	小628 中764
16 (金)	トマトキーマカレー えびっこフライ (2こ) ふくしんづけ	牛乳 だいす ぶたにく スキムミルク えび	トマト たまねぎ ピーマン しょうが にんにく だいこん なす れんこん なたまめ	ごはん さんおんとう バター こめあぶら	小731 中896
19 (月)	ごはん はるさめスープ やさしいしゅうまい (2こ) チンジャオロース	牛乳 ベーコン ぶたにく	はくさい しいたけ ながねぎ こまつな にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ こめあぶら でんぷん さんおんとう	小619 中752
20 (火)	わかめごはん ぶたじる キャベツメンチ もやしのおひたし	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ながねぎ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しょうが もやし キャベツ	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小665 中736
21 (水)	コッペパン やきそば チキンのオープンやき ジュレヨーグルト (ライチ)	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	ピーマン もやし キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら	小642 中775
22 (木)	ごはん ポテトスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ コーンソテー	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ トマト コーン いんげん	ごはん じゃがいも はちみつ こめあぶら さんおんとう	小664 中841
23	勤 労 感 謝 の 日				
26 (月)	ごはん ちゅうかスープ エビカツレツ マーボーとうふ	牛乳 えび とうふ ぶたにく	もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんにく ながねぎ しめじ しょうが	ごはん はるさめ でんぷん こめあぶら さんおんとう	小606 中737
27 (火)	ハヤシライス プレーンオムレツ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム たまご	たけのこ しめじ たまねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり にんじん	ごはん バター さんおんとう	小647 中797
28 (水)	しおラーメン しろはなまめコロッケ なまクリームあえ	牛乳 ぶたにく しろはなまめ なまクリーム	ながねぎ もやし たまねぎ にんじん こまつな はくさい りんご もも みかん	ラーメン ごまあぶら ごま こめあぶら	小652 中768
29 (木)	ごはん とりごぼうだんごじる さんまマーマレードに だいすいそに	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ さんま だいす ひじき ぶたにく	ごぼう しょうが にんじん ながねぎ しめじ しいたけ ピーマン たもぎたけ こんにゃく しいたけ	ごはん マーマレード さんおんとう こめあぶら	小710 中852
30 (金)	ごはん コンソメスープ とりにくのりんごソース ペンネサラダ	牛乳 すりみ ベーコン とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが りんご きゅうり コーン	ごはん マカロニ こめあぶら さんおんとう	小695 中845

*牛乳は毎日つきます。 *お米はすべて深川産の「ななつぼし」を使用しています。

*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。 *都合により献立の一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

1ヶ月の栄養価

小学校	中学校
エネルギー 655kcal	797kcal
たんぱく質 25.0g	28.9g