

清心小学校 11月メニュー 試行給食7回



自然派
給食®

CENTRAL FOODS



11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)
「めんの日」 ちゃんぽん麺 切干大根サラダ 春巻き	玄米入りご飯 鶏のバーベキュー ソース焼き 野菜洋風煮 海苔塩ポテトフライ みそ汁	文化の日 お休み 
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
765kcal	742kcal	kcal

11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)
玄米入りご飯 さわら昆布マヨ焼き 栄養いっぱい煮物 ブロッコリーと トマト中華サラダ みそ汁	玄米入りご飯 豚野菜味噌炒め 野菜のしらす和え ふかしさつま芋 わかめスープ	「どんぶりの日」 根菜と厚揚げ そぼろ煮丼 キャベツと わかめのナムル ミニフィッシュ	玄米入りご飯 白身魚のみぞれだれ かぼちゃ昆布煮 野菜胡麻和え みそ汁	♪連島れんこん 「パンの日」 コッペパン 連島蓮根コロッケ (ゆでキャベツ) 果物(オレンジ) 豆乳ピーンスープ
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
703kcal	677kcal	630kcal	639kcal	594kcal

11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)
玄米入りご飯 鮭の磯焼き 麩納豆和え れんこんチップス みそ汁	「めんの日」 しっぽくうどん 白和え 焼きししゃも	玄米入りご飯 白身魚のトマトソース 大豆ミンチと 野菜おかか炒め かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 鶏の南部焼き 炒り豆腐 キャベツゆかり和え みそ汁	♪まごわやさしい さつま芋ご飯 さば塩焼き ひじき五目煮 ごぼうチップス 重ね煮みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
706kcal	499kcal	690kcal	682kcal	702kcal

11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)
玄米入りご飯 さわらの白味噌煮 マカロニ和風サラダ 車麩カツ ずまし汁	「どんぶりの日」 茄子と豆腐の マーボー丼 人参シリシリ ふかしさつま芋	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 野菜のお浸し みそ汁	勤労感謝の日 お休み	♪人気メニュー 「カレーの日」 根菜カレー パリパリサラダ 果物(みかん)
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
756kcal	580kcal	665kcal	kcal	737kcal

11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	1ヶ月平均 (牛乳含む) 674 kcal
玄米入りご飯 すき焼き風煮 春雨トマトサラダ 果物 (柿) みそ汁	玄米入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼 高野豆腐の含め煮 ゆかりポテトフライ もずくスープ	♪人気メニュー 「めんの日」 ミートスパゲッティ 大豆サラダ ぶどうゼリー	玄米入りご飯 さば照り焼き 中華風納豆和え ～チョレギ風～ 青梗菜とお麩お浸し みそ汁	基準値平均650kcal
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	
700kcal	707kcal	588kcal	712kcal	



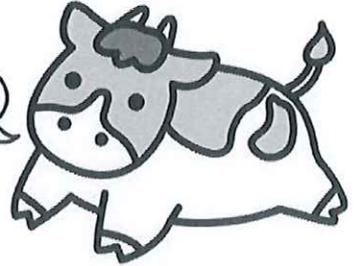
※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



牛乳クイズ

わかるかな?



レベル1

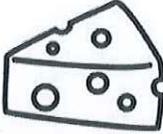


Q. 牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう?

① ヨーグルト



② チーズ



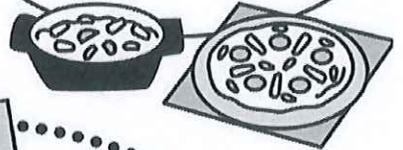
③ 豆乳



④ バター



ボクはいろいろな食べ物に変身できるよ! 発酵させるとおいしいデザートになるし、ピザやグラタンに使うとろける食べ物、脂肪分を固めると油の代わりになるよ。



レベル2

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう?

いくつでも

① 強い歯や骨をつくる

② 元気なからだをつくる

③ イライラさせる

④ ぐっすり眠れる



ボクは、肉や魚と同じ赤の仲間の食べ物だけど、心をゆったりした気持ちにさせることもできるよ。

ボクを飲むだけじゃなくて、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんでアゴを使うことも大切にしようね。



答え
 レベル1: ③ (大豆から作る)
 レベル2: ①②④

