

Table with columns for date, meal name, main ingredients, and energy/nutrient values for elementary and middle schools. Rows include meals like 'ごはん', 'カレーうどん', 'ハンバーグ', etc.

今月の行事
1日(水)第一小学校1年生学習遠足
2日(木)第四小学校1年生学習遠足
17日(金)第一小学校2年生学習遠足

和食の基本「だし」
ごんぶ, 煮干し, かつおぶし, 干しいたけ
日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。

和食クイズ
1 配膳する時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？
2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

今月の給食費の引き落としは11月6日(月)です。

島原市立学校給食共同調理場

TEL: 0958-22-2222

ひづけ 日付 よび 曜日	こんだて 献立 名	おもはたらきとざいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校				
		もとの 体をつくる基になる		もとの 体の調子を整える基になる		もとの エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)					
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質(g)					
20 (月)	ごはん					こめ 米	649	770					
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				27	31.7					
	だご汁	とりにく 鶏肉	あぶら 揚げ	ちくわ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん	さといも 小麦粉						
	とりにく 鶏肉	とりにく 鶏肉				でん粉	あぶら 油						
	ゆかりあえ				キャベツ								
21 (火)	しやく 食パン					しやく 食パン	676	885					
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				23.7	30					
	きのこスパゲティ	ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	えのきたけ しめじ	スパゲティ						
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	きゅうり	さとう	あぶら 油					
	チョコクリーム							チョコクリーム					
22 (水)	だいず 大豆カレー(ごはん)	だいず 大豆	とりにく 鶏肉		だっしふんにゅう 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリルピーズ	おろしりんご	こめ 米	じゃがいも	カレー	655	771
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						23.2	26.7			
	わかめサラダ			わかめ	しらす	干し	キャベツ	きゅうり	みかん	缶	さとう	あぶら 油	
24 (金)	むぎ 麦ごはん					こめ 米	652	774					
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				24.2	28.2					
	さつま汁	とりにく 鶏肉	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも						
	さばのみそ煮	さば	のみそ煮										
	レモンあえ		わかめ			キャベツ	さとう	ごま					
27 (月)	ひじきごはん	とりにく 鶏肉	てんぷら 大豆		ひじき	にんじん		こめ さとう			606	734	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳					25.7	31.9				
	みそ汁	ぶたにく 豚肉	みそ		ほうれん草 ねぎ	えのきたけ しめじ	深ねぎ						
	ながさき 長崎産アジフライ	あじ	フライ						あぶら 油				
	だいこん 大根の甘酢あえ			にんじん	だいこん		さとう						
28 (火)	こめ 米粉パン					こめ 米粉パン	674	832					
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				29.6	35.4					
	さら 皿うどん	ぶたにく 豚肉	いか えび	はんぺん	にんじん	たまねぎ キャベツ	もやし	きくらげ	チャーメン	でん粉			
	シューマイ	シューマイ											
	きゅうりの 南蛮づけ					きゅうり	さとう	あぶら 油	ゆ				
29 (水)	ごはん					こめ 米	614	758					
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				22.9	27.6					
	さといもの そばろ煮	とりにく 鶏肉	ぼうてん 棒天		にんじん	たまねぎ グリルピーズ	さといも	じゃがいも	さとう	でん粉	あぶら 油		
	ごもくあつや 五目厚焼きたまご	ごもくあつや 五目厚焼きたまご											
ひじき 和え		ひじき	佃煮		にんじん	きゅうり							
30 (木)	レーズンパン					レーズンパン	652	847					
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				25.4	32					
	ビーフシチュー	ぎゅうにゅう 牛肉	なま 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリルピーズ	じゃがいも	ハヤシ マーガリン						
ミモザサラダ(ごまドレッシング)	たまご 卵	そばろ	チーズ	にんじん	キャベツ	きゅうり		ごまドレッシング					

こんげつ
今月の行事
28日(火) 第四小学校3年生社会科見学

11月23日は
勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。

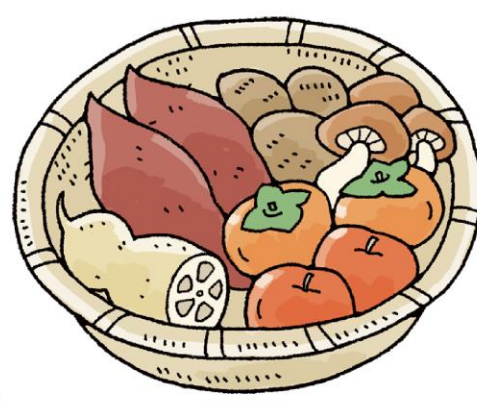


食料自給率
アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4 食べ残しを減らそう

