

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
1 (金)	吹き寄せ麦ごはん	とりにく		にんじん	ぶなしめじ えのきたけ えだまめ	こめ むぎ さとう		525	653
	牛乳		ぎゅうにゅう					22.3	27.5
	かきたま汁	はんぺん たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	かたくりこ			
	レンコン入りつくね	つくね			たまねぎ れんこん				
	塩昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ				
5 (火)	米粉パン					こめこパン		572	768
	牛乳		ぎゅうにゅう					21.1	27.6
	かきあげうどん (かきあげ)	とりにく		ねぎ	たまねぎ	うどん			
	大根とわかめの酢の物		わかめ	にんじん かぼちゃ いんげん アスパラガス キヌサヤ	たまねぎ	じゃがいも こめ さつまいも	あぶら		
					だいこん	さとう			
6 (水)	ごはん					こめ		603	713
	牛乳		ぎゅうにゅう					21.0	24.1
	根菜ごま汁	あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	ごま		
	ほきフライ	ほき					あぶら		
	糸こんにゃくのうま煮	さつまあげ		にんじん こまつな	こんにゃく とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
7 (木)	コッパン					コッパン		561	707
	牛乳		ぎゅうにゅう					23.5	28.9
	冬野菜のシチュー	とりにく	スキムミルク	ブロッコリー にんじん	かぶ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン		
	トマトオムレツ	たまご		トマト					
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
8 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		596	715
	牛乳		ぎゅうにゅう					24.7	29.2
	肉団子スープ	にくだんご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい		ごまあぶら		
	スタミナ納豆	なっとう ぶたひきにく		ねぎ		さとう	あぶら		
	きゅうりの南蛮漬				きゅうり	さとう	ごまあぶら		
11 (月)	ごはん					こめ		640	767
	牛乳		ぎゅうにゅう					27.3	32.4
	豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ さつまあげ		にんじん	だいこん グリンピース	さとう	あぶら		
	きびなごフライ		きびなご				あぶら		
	梅肉和え	かつおぶし			キャベツ ねりうめ				
12 (火)	黒砂糖パン					くろざとうパン		563	752
	牛乳		ぎゅうにゅう					25.2	32.2
	しょうゆラーメン	ぶたひきにく		ねぎ	もやし たまねぎ きくらげ	ちゅうかめん	ごまあぶら		
	わかめのナムル		かいそう		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
13 (水)	ごはん					こめ		592	709
	牛乳		ぎゅうにゅう					22.7	26.8
	さつま汁	とりにく あつあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも			
	さんまのおかか煮	さんま かつおぶし							
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ねりごま		
14 (木)	レーズンパン					レーズンパン		604	814
	牛乳		ぎゅうにゅう					21.0	27.1
	ほうれん草のスープ	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ				
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら マーガリン		
15 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		621	737
	牛乳		ぎゅうにゅう					19.2	22.0
	かくれんぼカレー	ぶたひきにく だいす	スキムミルク	にんじん	たまねぎ おろしりんご	じゃがいも	マーガリン		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかんかん パインかん おうとうかん				
18 (月)	親子丼 (ごはん)	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ		597	697
	牛乳		ぎゅうにゅう					25.0	28.9
	浦上そば	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう もやし こんにゃく しいたけ	さとう			
	みかん				みかん				
19 (火)	みかんパン					みかんパン		617	842
	牛乳		ぎゅうにゅう					24.9	32.5
	皿うどん (揚げチャーメン)	ぶたにく 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	あげチャーメン かたくりこ			
	コーンシューマイ	シューマイ			とうもろこし				
20 (水)	ごはん					こめ		653	780
	牛乳		ぎゅうにゅう					25.4	29.8
	島原ろくべえ	とりにく はんぺん		にんじん ねぎ	しいたけ	ろくべえ			
	長崎県産ぶりのレモン煮	ぶり				かたくりこ さとう	あぶら		
	ひよっつるのきんぴら	ぶたにく	ひよっつる	にんじん		さとう	ごまあぶら		
21 (木)	米粉パン					こめこパン		623	815
	牛乳		ぎゅうにゅう					28.2	35.8
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ		あぶら		
	ハニーマスタードチキン	とりにく				かたくりこ はちみつ	あぶら		
	野菜ソテー			にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		あぶら		

今月の行事

1日(金) 第一小学校5年生宿泊学習

6日(水) 第四小学校3年生災害学習

8日(金) 第一小学校2年生学習遠足、第四小学校1年生学習遠足

※食材等の都合により、変更する場合があります。ご了承ください

今月の給食費の引き落としは11月5日(火)です。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー (kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
22 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		585	697
	牛乳		ぎゅうにゅう					21.9	25.6
	マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく むぎみそ あかみそ		にんじん いら	たまねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
	もやしとコーンの中華和え				もやし とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
25 (月)	ごはん					こめ		590	703
	牛乳		ぎゅうにゅう					23.2	26.7
	春雨スープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	はるさめ	ごまあぶら		
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	キャバツ	さとう	ごまあぶら		
26 (火)	ごはん					こめ		585	690
	牛乳		ぎゅうにゅう					24.4	28.2
	みそ汁	あつあげ むぎみそ		ほうれんそう	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ				
	豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく		いら にんじん	たまねぎ もやし たけのこ	さとう かたくり こ	ごまあぶら ごま		
28 (木)	ごはん					こめ		553	722
	牛乳		ぎゅうにゅう					22.6	29.1
	沢煮焼	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん しいたけ				
	ちくわのお好み揚げ	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ	あぶら		
29 (金)	ごはん					こめ むぎ		628	815
	牛乳		ぎゅうにゅう					30.1	37.5
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
	照焼きチキンバーグ	とりにく							
27 (水)	ごはん					こめ		603	742
	牛乳		ぎゅうにゅう					21.6	25.9
	みそ煮込みうどん	とりにく あぶらあげ むぎみそ あかみそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん はくさい	うどん			
	のり塩いももち		あおのり			いもち(じゃがいも)	あぶら		
26 (火)	ごはん					こめ		628	815
	牛乳		ぎゅうにゅう					30.1	37.5
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
	照焼きチキンバーグ	とりにく							
29 (金)	ごはん					こめ むぎ		553	722
	牛乳		ぎゅうにゅう					22.6	29.1
	沢煮焼	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん しいたけ				
	ちくわのお好み揚げ	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ	あぶら		
28 (木)	ごはん					こめ		628	815
	牛乳		ぎゅうにゅう					30.1	37.5
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
	照焼きチキンバーグ	とりにく							
29 (金)	ごはん					こめ むぎ		553	722
	牛乳		ぎゅうにゅう					22.6	29.1
	沢煮焼	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん しいたけ				
	ちくわのお好み揚げ	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ	あぶら		
28 (木)	ごはん					こめ		628	815
	牛乳		ぎゅうにゅう					30.1	37.5
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
	照焼きチキンバーグ	とりにく							
29 (金)	ごはん					こめ むぎ		553	722
	牛乳		ぎゅうにゅう					22.6	29.1
	沢煮焼	とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ だいこん しいたけ				
	ちくわのお好み揚げ	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ	あぶら		

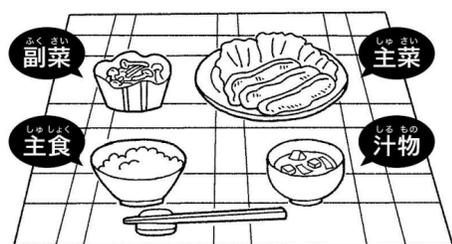
今月の行事

22日(金) 三会小学校(長貴分校)、三会中学校
「ふるさと学」発表会のため給食中止
28日(木) 長貴分校2年生試食会
29日(金) 三会小学校4年生試食会

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

<p>1群 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p>4群 そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>5群 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>



11月8日はいい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中を唾液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。