

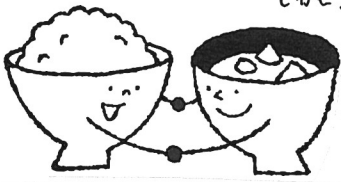
月			火			水			木			金		
<p><b>おいしいものがたくさん!</b></p> <p><b>実りの秋</b></p> <p>秋はさつまいも、栗、柿、リンゴといった作物の収穫やサンマ、サバなどは脂がのって、たくさんの食べ物が旬をむかえます。鬼面に感謝して、おいしくいただきます。</p> <p>里芋など村でとれる作物も給食で使います。</p>														
1			2			3			4			5		
エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分
656 kcal	26.1 g	19.5 g	640 kcal	20.7 g	18.3 g	651 kcal	26.1 g	14.5 g	656 kcal	26.8 g	14.8 g	670 kcal	29.0 g	26.1 g
ごはん ぎゅうにゅう さつまいも ジャコピーマン さといも えのきのおつゆ リンゴミニゼリー			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも わかめスープ だいご餅			さつまいもごはん ぎゅうにゅう あじのうめ ほうれんそうのおひたし ゆばのすましる			ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやばし ばいにくあえ わらびもち さつまいものみそる			ライおぎしょパン ぎゅうにゅう ポークソテー スライスチーズ こまつなとコーンのソテー ベーコンとじゃがいものスープ		
6														
7														
8														
9														
10														
エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分
652 kcal	26.8 g	14.8 g	609 kcal	33.1 g	19.7 g	667 kcal	27.0 g	23.9 g	639 kcal	26.7 g	24.7 g	633 kcal	29.0 g	20.3 g
ごはん ぎゅうにゅう さといものごまあえ かきたまじる ぶどうミニゼリー			きのこスパゲティー とりささみのスパイシーあげ みそスープ りんご ぎゅうにゅう			ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに さといものごまあえ			コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに はなやさいのサラダ オレンジ			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものスープ		
13														
14														
15														
16														
17														
エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分
673 kcal	26.4 g	18.2 g	676 kcal	19.8 g	19.0 g	673 kcal	26.4 g	18.2 g	639 kcal	30.0 g	23.8 g	633 kcal	29.0 g	20.3 g
たいいくのひ			ドライカレーライス ぎゅうにゅう あげじゃが ちはやづけ ナタデココフルーツ			ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい いかのてんぷら こまつなとえのきのあえもの かき			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものスープ			ごはん ぎゅうにゅう さといものごまあえ		
20														
21														
22														
23														
24														
エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分
711 kcal	26.9 g	23.7 g	599 kcal	24.1 g	16.2 g	695 kcal	25.0 g	24.7 g	637 kcal	21.4 g	23.1 g	724 kcal	29.9 g	22.8 g
ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる			きつねうどん おにぎり ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら チンゲンサイのだいずこあえ			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる		
27														
28														
29														
30														
31														
エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分
685 kcal	25.0 g	25.9 g	668 kcal	27.2 g	19.9 g	636 kcal	25.0 g	15.1 g	627 kcal	24.7 g	16.0 g	615 kcal	23.5 g	23.3 g
ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる			ごはん ぎゅうにゅう さつまいも じゃがいものみそる		

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

ごはんのみそ汁はベストカップル

白いごはんのみそ汁は味の相性も良いですが、  
栄養的にもベストカップルなのを知っていますか？  
たんぱく質を作るアミノ酸には色々な種類があり、その  
バランスが悪いと、うまくたんぱく質を作ることができません。



しかし、米に足りないアミノ酸はみそが、  
みそに足りないアミノ酸は米が  
持っているで、一緒に食べると  
栄養価が高まるベストカップルなのです！

Table for Day 1 (Monday) with columns for 'ごはん(M)', 'ぎゅうにゅう', and '3'. Includes items like 'さつま揚げ', '里芋', 'ビビンバ', 'わかめスープ', 'さつまいもご飯', 'ほうれん草のおひたし'.

Table for Days 6-10 (Saturday-Sunday) with columns for 'ごはん(S)', 'ぎゅうにゅう', 'ライ麦食パン', 'ごはん(S)', 'ぎゅうにゅう', 'ごはん(S)', 'ぎゅうにゅう', 'コッペパン', 'ぎゅうにゅう'. Includes items like 'ほっけ一夜干し', 'さつまいものみそ汁', 'ポークソートマトソース', 'ベニコトシガイのスープ', 'きのこスパゲティ', 'みそスープ', 'さんまのしょうが煮', 'かきたま汁', '鶏クリーム煮', '花野菜のサラダ'.

Table for Days 13-17 (Wednesday-Sunday) with columns for 'ごはん(S)', 'ぎゅうにゅう', 'ごはん(S)', 'ぎゅうにゅう', 'ごはん(M)', 'ぎゅうにゅう', 'コッペパン', 'ぎゅうにゅう'. Includes '体育の日' and items like '鮭のきのこソースかけ', 'ポテトサラダ', 'ドライカレー', 'あげじゃが', 'ハ宝菜', 'いかの天ぷら', 'ダンドリーチキン', 'ごぼうのごまマヨ和え'.

Table for Days 20-24 (Saturday-Sunday) with columns for 'ごはん(S)', 'ぎゅうにゅう', 'ごはん(M)', 'ぎゅうにゅう', 'おにぎり', 'ぎゅうにゅう', 'ごはん(M)', 'ぎゅうにゅう', 'ごはん(梅干しふりかけ)', 'ぎゅうにゅう'. Includes items like 'さばのみそ煮', '打ち豆のおつゆ', 'UFO揚げ', 'さつま汁', 'きつねうどん', 'ししゃもの天ぷら', 'ビーンズカレー', 'ツナとキャベツのサラダ', 'エビフライ', '切干大根のハリハリ漬'.

Table for Days 27-31 (Wednesday-Sunday) with columns for 'ごはん(小S・中M)', 'ぎゅうにゅう', 'コッペパン', 'ぎゅうにゅう', 'ごはん(M)', 'ぎゅうにゅう', 'ごはん(S)', 'ぎゅうにゅう', 'コッペパン', 'ぎゅうにゅう'. Includes items like 'さんまの蒲焼き', 'すまし汁', 'ポークジンジャー', 'いんげんソテー', 'たらこふりかけ', '切り干し大根のごま和え', 'おでん', '白菜のじゃこ和え', 'スパニッシュオムレツ', '白菜スープ'.

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。