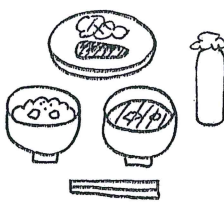

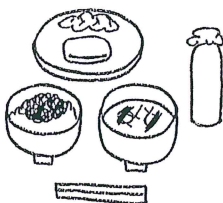
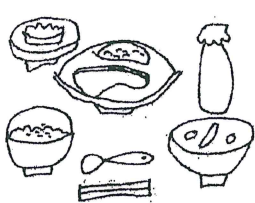
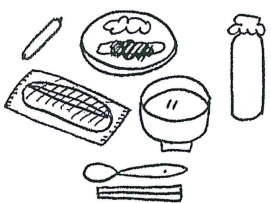
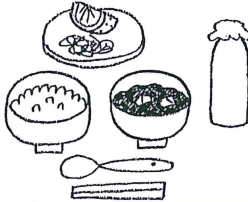
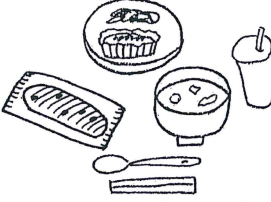
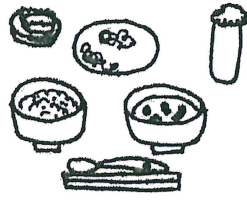
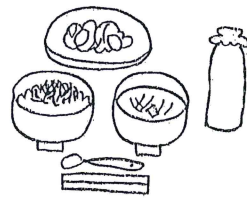
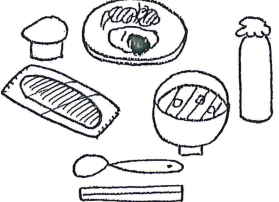

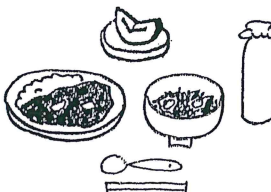
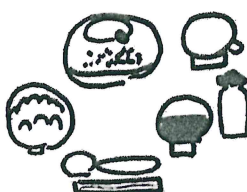
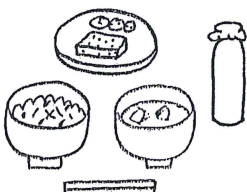
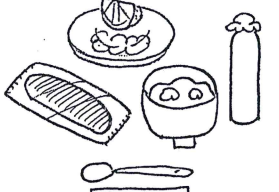

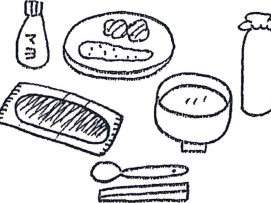
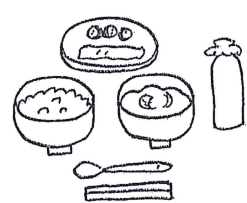

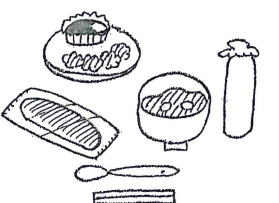
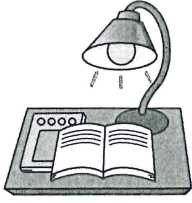
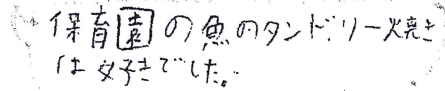



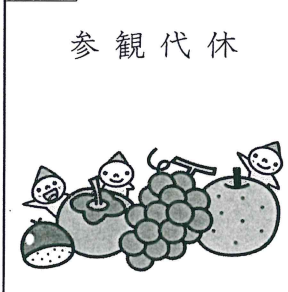


月			火			水			木			金					
2	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	3	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	4	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	5	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	6	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質			
789 kcal	30.2 g	24.3 g				779 kcal	28.6 g	18.2 g	811 kcal	32.7 g	18.2 g	828 kcal	31.0 g	34.7 g			
<p>栗ご飯 牛乳 焼さんまのおろししょうゆ キャベツの即席漬け 豚汁</p> 			<p>文化の日</p> 			<p>鶏そばろごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 白菜のおひたし 小松菜のみそ汁</p> 			<p>ごはん ぎゅうにゅう 鮭のタンドリー焼き ツナ入りポテトサラダ いちごゼリー キャベツと玉ねぎのみそ汁</p> 			<p>コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカーソテー 牛乳 じゃがいもポタージュ</p> 					
9	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	10	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	11	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	12	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	13	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質			
752 kcal	29.9 g	20.8 g	782 kcal	29.9 g	20.2 g	840 kcal	29.0 g	19.4 g	763 kcal	28.4 g	20.2 g	790 kcal	36.5 g	30.0 g			
<p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 じゃこピーマン オレンジ</p> 			<p>レーズンパン はっ酵乳 ポテトミートグラタン 小松菜としめじのソテー クラムチャウダー</p> 			<p>もち麦ごはん 牛乳 豚キムチ 海草サラダ コーンポタージュ パインゼリー</p> 			<p>菜飯 うずらと野菜の炒め物 じゃがいもわかめのみそ汁 牛乳</p> 			<p>コッペパン 牛乳 ポーグピカタ ヨーグルト ブロッコリーのソテー 大根とソーセージのスープ煮</p> 					
16	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	17	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	18	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	19	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	20	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質			
			845 kcal	24.0 g	27.1 g	805 kcal	36.4 g	29.3 g	809 kcal	33.8 g	21.8 g	736 kcal	31.9 g	20.6 g			
<p>参観代休</p> 			<p>ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨ和え りんご 牛乳</p> 			<p>ごはん 牛乳 ハンバーグ すまし汁 コーンとキャベツのパターソテー 豆乳プラマンジェ</p> 			<p>わかめごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き 里芋のごま和え かぼちゃのみそ汁</p> 			<p>コッペパン 牛乳 カリフラワーのシチュー もやしサラダ オレンジ</p> 					
23	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	24	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	25	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	26	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	27	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質			
			818 kcal	38.0 g	29.0 g	775 kcal	27.1 g	20.8 g	816 kcal	30.2 g	25.3 g	803 kcal	31.0 g	30.7 g			
<p>勤労感謝の日</p> 			<p>黒糖パン 牛乳 鶏のレモン揚げ ゆでブロッコリー さつまいもポタージュ</p> 			<p>ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら ピリカラきゅうり</p> 			<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のおひたし みかん 豆腐と油揚げのみそ汁</p> 			<p>コッペパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー</p> 					
30	エネルギー たんぱく質 脂質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	<p>小学6年生のみなさんが1月の食育で考えてくれた栄養バランスの良い献立を、今月の給食に取り入れています</p> 			<p>11/5 千早小吹台小学校 盛田瑛良さん 保育園の魚のタンドリー焼きは大好きでした。</p> 			<p>11/11 赤阪小学校 中島空楽さん みんなに喜んでほしいです。これから給食会をお願いします!!</p> 			<p>11/18 赤阪小学校 川口竣也さん 自分が好きなものも入れこみ私が好きなメニューを入れてみました。</p> 			<p>11/26 千早小吹台小学校 北戸くるみさん 食事などのバランスを考え和風にもたのがいいかなと思う。</p> 		

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	<div data-bbox="399 1769 1516 2128" data-label="Complex-Block"> <p>“食事のあいさつ”に込められた思い</p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」</p> <p>「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつは、それぞれどんな意味があるかご存じですか？ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。</p> </div>			



〔栄養三色〕黄：黄から黄色になる(炭水化物、脂肪) 赤：赤から赤をつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：緑から緑の調子をとどめる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ☆印は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※材料入庫の都合により内容を変更する場合があります。ご了承ください。