

月	火	水	木	金																														
<p>しよく じ ちゆう て</p> <p>食事の「手」 どうしていますか?</p> <p>こんなしせいに なっていますか?</p>  <p>おわんの持ち方</p> <p>4本の指の上 にのせ、親指 でふちを軽く 押さえて支え ましょう。</p>  <p>置いたまま食べる場合は、 食器に手を添えましょう。</p> 	<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>821 kcal</td><td>34.1 g</td><td>21.2 g</td></tr> </table> <p>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 ぶどうミニゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	821 kcal	34.1 g	21.2 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>826 kcal</td><td>26.6 g</td><td>24.7 g</td></tr> </table> <p>ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	826 kcal	26.6 g	24.7 g	<p>3</p> <p>文化の日</p> 																			
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
821 kcal	34.1 g	21.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
826 kcal	26.6 g	24.7 g																																
<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>758 kcal</td><td>30.8 g</td><td>21.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 マーボーきのこ じゃこピーマン オレンジ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	758 kcal	30.8 g	21.2 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>705 kcal</td><td>35.1 g</td><td>25.2 g</td></tr> </table> <p>白菜ラーメン 牛乳 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり さつまいもスティック</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	705 kcal	35.1 g	25.2 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>851 kcal</td><td>25.2 g</td><td>24.0 g</td></tr> </table> <p>カレーライス ほうれん草とくるみのサラダ 粉豆腐ドーナツ 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	851 kcal	25.2 g	24.0 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>841 kcal</td><td>34.0 g</td><td>20.7 g</td></tr> </table> <p>鶏そぼろごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら 白菜とえのきの和え物 小松菜のみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	841 kcal	34.0 g	20.7 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>753 kcal</td><td>30.7 g</td><td>20.9 g</td></tr> </table> <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 りんご</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	753 kcal	30.7 g	20.9 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
758 kcal	30.8 g	21.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
705 kcal	35.1 g	25.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
851 kcal	25.2 g	24.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
841 kcal	34.0 g	20.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
753 kcal	30.7 g	20.9 g																																
<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>769 kcal</td><td>30.6 g</td><td>17.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツの即席漬け 村中さつまいものさつまい汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	769 kcal	30.6 g	17.4 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>807 kcal</td><td>29.2 g</td><td>25.8 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ポテトロケ ミニはっ酵乳 小松菜とソーセージのソテー ジュリエンスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	807 kcal	29.2 g	25.8 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>754 kcal</td><td>30.2 g</td><td>19.7 g</td></tr> </table> <p>菜飯 うずら卵と野菜の炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	754 kcal	30.2 g	19.7 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>821 kcal</td><td>23.1 g</td><td>25.0 g</td></tr> </table> <p>ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨ和え バナナ 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	821 kcal	23.1 g	25.0 g	<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>865 kcal</td><td>36.9 g</td><td>31.0 g</td></tr> </table> <p>さつまいもパン 牛乳 フィッシュボール ヨーグルト ほうれん草とコーンのソテー 大根とソーセージのスープ煮</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	865 kcal	36.9 g	31.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
769 kcal	30.6 g	17.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
807 kcal	29.2 g	25.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
754 kcal	30.2 g	19.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
821 kcal	23.1 g	25.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
865 kcal	36.9 g	31.0 g																																
<p>20</p> <p>参観代休</p> 	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>856 kcal</td><td>36.3 g</td><td>34.4 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ にんじんゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	856 kcal	36.3 g	34.4 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>908 kcal</td><td>33.7 g</td><td>23.2 g</td></tr> </table> <p>卵とじうどん おにぎり ししゃもの天ぷら ほうれん草のおひたし 牛乳</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	908 kcal	33.7 g	23.2 g	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>834 kcal</td><td>34.8 g</td><td>18.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 白菜と粉豆腐の煮物 里芋のごま和え みかん 村中さつまいものみそ汁</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	834 kcal	34.8 g	18.8 g												
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
856 kcal	36.3 g	34.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
908 kcal	33.7 g	23.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
834 kcal	34.8 g	18.8 g																																
<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>866 kcal</td><td>34.5 g</td><td>28.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおかか和え ゆばのすまし汁 ももミニゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	866 kcal	34.5 g	28.6 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>851 kcal</td><td>39.0 g</td><td>31.8 g</td></tr> </table> <p>バーガーパン 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆでキャベツ スライスチーズ さつまいもポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	851 kcal	39.0 g	31.8 g	<p>29</p> <p>期末テスト</p> 	<p>30</p> <p>期末テスト</p> 	<p>いい にほんしよく</p> <p>11月24日は わしよく ひ</p> <p>和食の日</p> <p>日本の食文化は、ユネスコ無形 文化遺産に「和食；日本人の伝 統的な食文化」として登録されて おり、11/24は「和食の日」です。 給食では、村の郷土食「白菜と 粉豆腐の煮物」を実施します。 白菜、みかんは村産、里芋は河 南町産、さつまいもは村立中学校 産です！ 味わって食べてね♪</p>																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
866 kcal	34.5 g	28.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
851 kcal	39.0 g	31.8 g																																

月 火 水 木 金

和食のマナーをチェック!

「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方
ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。

1	ごはん(M)	牛乳
じゃこ入り卵焼き	鶏卵 75.0 赤 にんじん 20.0 緑 ちりめんじゃこ 3.9 赤 青ねぎ 3.9 緑 芽ひじき 2.5 赤 淡口しょうゆ 3.9 酒 1.3 砂糖 0.7 黄 ごま油 1.3 黄	かぼちゃのみそ汁 19.5 緑 玉葱 39.0 緑 しめじ 6.5 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ ★10.4 赤 けずり節 ★5.2 赤 だし昆布 0.7
里芋のごま和え	里芋 ☆45.5 黄 みりん 2.6 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.6 黄 米白絞油 0.4 黄 煮干しだし 0.1 すりごま 2.0 黄	ぶどうミニゼリー 1個 緑

2	牛乳
ケチャップライス	米 97.5 黄 もち麦 6.5 黄 豚ひき肉 19.5 赤 玉葱 19.5 緑 にんじん 13.0 緑 パセリ 0.7 緑 ホールコーン 6.5 緑 マッシュルーム缶詰 6.5 緑 トマトケチャップ 19.5 カットマト 13.0 緑 オリーブ油 3.9 黄 赤ワイン 3.9 自然塩 1.3 パプリカ 0.9 緑 チリパウダー 0.9 こしょう 0.1
ポトフ	ポークウインナー 26.0 赤 じゃがいも ★52.0 黄 玉葱 32.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 セロリ 13.0 緑 とんこつ 2.6 淡口しょうゆ 0.7 自然塩 0.1 オリーブ油 0.7 黄
フルーツヨーグルト	バナナアップル缶詰 13.0 緑 みかん缶詰 13.0 緑 加糖ヨーグルト 52.0 赤

3 文化の日

6	ごはん(M)	牛乳
マーボーきのこ	豆腐 13.0 赤 豚ひき肉 26.0 赤 土しょうが 1.3 緑 にんにく 0.7 緑 白ねぎ 13.0 緑 干しいたけ 1.3 緑 えのきたけ 19.5 緑 しめじ 13.0 緑 濃口しょうゆ 9.1 みりん 5.2 酒 2.6 八丁味噌 5.2 赤 砂糖 0.4 黄 豆板醤 1.3 黄 パプリカ 0.4 緑 でんぶん 5.2 黄 ごま油 1.3 黄	ピーマン 26.0 緑 ちりめんじゃこ 6.5 赤 酒 1.3 白ごま 1.3 黄 みりん 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 2.6 黄 米白絞油 2.6 黄
じゃこピーマン	じゃこ 26.0 緑 ピーマン 2.6 赤 白ごま 1.3 黄 みりん 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 2.6 黄 米白絞油 2.6 黄	オレンジ 3/8個 緑

8	ごはん(S)	牛乳
カレー(ルー)	豚もも肉 26.0 赤 玉葱 87.8 緑 じゃがいも ★54.6 黄 にんじん 19.5 緑 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.6 緑 カレー粉 0.8 ターメリック 0.4 クミン 0.1 コリアンダー 0.1 りんごビュレ 23.4 緑 トマトビュレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑	ほうれん草とくるみのサラダ ☆26.0 緑 ほうれん草 26.0 緑 くるみ 3.9 黄 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 黄 砂糖 2.0 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 レモン果汁 2.0 緑 洋からし 0.1
鶏そぼろ	鶏ひき肉 52.0 赤 にんじん 13.0 緑 さやいんげん 5.9 緑 土しょうが 0.9 緑 みりん 2.6 黄 砂糖 2.6 黄 酒 5.2 濃口しょうゆ 2.6 黄 米白絞油 1.3 黄	鶏卵 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 米白絞油 1.5 黄

9	ごはん(M)	牛乳
鶏そぼろ	鶏ひき肉 52.0 赤 にんじん 13.0 緑 さやいんげん 5.9 緑 土しょうが 0.9 緑 みりん 2.6 黄 砂糖 2.6 黄 酒 5.2 濃口しょうゆ 2.6 黄 米白絞油 1.3 黄	さつまいも 45.0 黄 小麦粉 7.8 黄 でんぶん 2.6 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄
さつまいもの天ぷら	さつまいも 45.0 黄 小麦粉 7.8 黄 でんぶん 2.6 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄	小松菜のみそ汁 ☆26.0 緑 小松菜 26.0 緑 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 10.4 赤 白みそ ★5.2 赤 赤みそ ★3.9 赤

10	コッパン	牛乳
カリフラワーのシチュー	カリフラワー 19.5 緑 キャベツ 39.0 緑 玉葱 62.4 緑 じゃがいも 58.5 黄 鶏もも肉 39.0 赤 冷凍グリーンピース 23.4 緑 土しょうが 0.8 緑 にんにく 5.2 赤 オリーブ油 7.8 黄 ポタージュの素 7.8 黄 オリーブ油 1.3 黄 自然塩 1.3 こしょう 0.2 とんこつ 15.6	もやしサラダ 緑豆もやし 45.5 緑 きゅうり ☆19.5 緑 にんじん 6.5 緑 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 4.6 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 でんぶん 0.7 黄
もやしサラダ	緑豆もやし 45.5 緑 きゅうり ☆19.5 緑 にんじん 6.5 緑 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 4.6 レモン果汁 2.6 緑 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 でんぶん 0.7 黄	りんご 1/4個 緑

13	ごはん(M)	牛乳
いわしの梅煮	いわし筒切り 40.0 赤 土しょうが 2.6 緑 濃口しょうゆ 7.8 砂糖 6.5 黄 梅肉 3.9 緑	さつまいも ★32.5 黄 にんじん 13.0 緑 ごぼう 13.0 緑 板こんにゃく 13.0 緑 青ねぎ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 白みそ ★10.4 赤 赤みそ ★5.2 赤 ごま油 0.5 黄
村中さつまいものさつま汁	さつまいも ★32.5 黄 にんじん 13.0 緑 ごぼう 13.0 緑 板こんにゃく 13.0 緑 青ねぎ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 白みそ ★10.4 赤 赤みそ ★5.2 赤 ごま油 0.5 黄	オレング 3/8個 緑

15	ごはん(M)	牛乳
菜飯	小松菜 ☆39.0 緑 にんじん 13.0 緑 豚ひき肉 19.5 赤 土しょうが 0.7 緑 酒 2.6 濃口しょうゆ 5.2 砂糖 1.3 黄 みりん 2.0 米白絞油 0.7 黄 すりごま 2.0 黄	うずら卵と野菜の炒め物 うずら卵水煮 32.5 赤 キャベツ 39.0 緑 玉葱 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 土しょうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 5.2 黄 カットマト 1.3 黄 みりん 3.9 自然塩 0.4 ごま油 0.7 黄
じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも ★65.0 黄 玉葱 13.0 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しわかめ 1.3 赤 白みそ ★10.4 赤 赤みそ ★5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7	粉豆腐ドーナツ 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 米白絞油 1.5 黄

16	ごはん(M)	牛乳
ハヤシライス	牛もも肉 19.5 赤 玉葱 78.0 緑 にんじん 17.6 緑 セロリ 11.7 緑 にんにく 1.2 緑 冷凍グリーンピース 5.9 緑 カットマト 35.1 緑 トマトケチャップ 9.4 小麦粉 5.3 黄 オリーブ油 11.7 黄 赤ワイン 2.3 濃厚ソース 2.3 ウスターソース 2.3 赤	豆とひじきのごまマヨ和え キャベツ 20.8 緑 大豆 6.5 赤 ホールコーン 15.0 赤 芽ひじき 2.6 赤 玉葱 9.1 緑 マヨネーズ 6.5 黄 すりごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 砂糖 2.6 黄 洋からし 0.3
フィッシュボール	ツナフレーク 60.0 赤 じゃがいも ★75.0 黄 ホールコーン 13.0 緑 オリーブ油 1.5 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.2 でんぶん 3.8 黄 小麦粉 3.0 黄 米白絞油 6.0 黄	バナナ 1/2本 緑

17	さつまいもパン	牛乳
さつまいもパン	さつまいも ★39.0 黄 小麦粉 13.0 緑 砂糖 6.5 赤 自然塩 0.3 こしょう 0.2 でんぶん 3.8 黄 小麦粉 3.0 黄 米白絞油 6.0 黄	ほうれん草とコーンのソテー ほうれん草 ☆52.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 米白絞油 1.0 黄 自然塩 0.3 大根とソーセージのスープ煮 大根 58.5 緑 ブロッコリー 13.0 緑 ポークウインナー 19.5 赤 しめじ 6.5 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 1.3 自然塩 0.9 淡口しょうゆ 1.3 こしょう 0.0 オリーブ油 0.4 黄

20 参観代休

22	おにぎり	牛乳
おにぎり	卵とじうどん 120 黄 鶏卵 20.0 赤 薄揚げ 15.0 赤 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 6.0 みりん 4.0 自然塩 0.5 でんぶん 3.3 黄	ししゃもの天ぷら ししゃも 40.0 赤 小麦粉 12.0 黄 薄揚げ 2.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 ごま油 4.0 黄
おにぎり用のり	焼きのり 2/2枚 赤	ほうれん草のおひたし ほうれん草 ☆39.0 緑 白菜 26.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 黄 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 ごま油 0.3 黄

23 勤労感謝の日

24	ごはん(S)	牛乳
ごはん(S)	水煮大豆 78.0 赤 豚ひき肉 26.0 赤 カットマト 52.0 緑 玉葱 39.0 緑 にんじん 26.0 緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.4 緑 赤ワイン 6.5 オリーブ油 1.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 自然塩 1.3 チリパウダー 0.4 ナツメグ 0.3 パプリカ 0.1 緑 こしょう 0.1 でんぶん 5.2 黄 とんこつ 13.0	里芋のごま和え ☆39.0 黄 みりん 2.6 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.6 黄 米白絞油 0.4 黄 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄
おにぎり	焼きのり 2/2枚 赤	村中さつまいものみそ汁 さつまいも ★39.0 黄 しめじ 13.0 緑 さやいんげん 6.5 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.4 白みそ ★10.4 赤 赤みそ ★5.2 赤

27	ごはん(M)	牛乳
さばのみそ煮	さば 70.0 赤 土しょうが 1.3 緑 赤みそ ★7.8 赤 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 6.5 黄	小松菜のおかか和え ☆39.0 緑 小松菜 ☆26.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 かつおぶし 0.5 赤
ゆばのすまし汁	にんじん 6.5 緑 糸かまぼこ 6.5 赤 みつば 5.2 緑 大豆の華 2.6 赤 刻み昆布 0.7 赤 けずり節 3.9 淡口しょうゆ 6.5 自然塩 0.4 でんぶん 2.6 黄	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 80.0 赤 りんごビュレ 3.9 緑 白ねぎ 2.6 緑 土しょうが 1.3 緑 酒 2.6 濃口しょうゆ 5.2 砂糖 1.3 黄 でんぶん 0.7 黄 ごま油 0.7 黄

29 期末テスト

30 期末テスト

できていますか?

箸を正しく持っていますか?

上の箸だけを動かす

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

【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。