



月	火	水	木	金																														
<p>しよくじちゆうて <b>食事の「手」 どうしていますか?</b></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>こんなしせい なっています せんか?</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>659 kcal</td> <td>27.3 g</td> <td>17.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき さといものごまあえ かぼちゃのみそしる ぶどうミニゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	659 kcal	27.3 g	17.8 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>669 kcal</td> <td>22.3 g</td> <td>20.6 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 ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	669 kcal	22.3 g	20.6 g	<p>3</p> <p>ぶんかのひ</p> 																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
659 kcal	27.3 g	17.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
669 kcal	22.3 g	20.6 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>606 kcal</td> <td>24.9 g</td> <td>18.1 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう 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	606 kcal	24.9 g	18.1 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>563 kcal</td> <td>27.0 g</td> <td>20.3 g</td> </tr> </table> <p>はくさいラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめおし 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	563 kcal	27.0 g	20.3 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>700 kcal</td> <td>21.9 g</td> <td>20.9 g</td> </tr> </table> <p>カレーライス ほうれんそうとくるみのサラダ こなどうふドーナツ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	700 kcal	21.9 g	20.9 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>672 kcal</td> <td>27.5 g</td> <td>17.6 g</td> </tr> </table> <p>とりそぼろごはん ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら はくさいとえのきのあえもの こまつなのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	672 kcal	27.5 g	17.6 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>592 kcal</td> <td>24.8 g</td> <td>17.3 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう 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	592 kcal	24.8 g	17.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
606 kcal	24.9 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
563 kcal	27.0 g	20.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
700 kcal	21.9 g	20.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
672 kcal	27.5 g	17.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
592 kcal	24.8 g	17.3 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>637 kcal</td> <td>26.7 g</td> <td>16.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに キャベツのそくせきづけ むらちゅうさつまいものさつまじる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	637 kcal	26.7 g	16.5 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>606 kcal</td> <td>21.9 g</td> <td>21.0 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトクロック こまつなど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	606 kcal	21.9 g	21.0 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>573 kcal</td> <td>24.2 g</td> <td>16.8 g</td> </tr> </table> <p>なめし うずらたまごやさしいのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	573 kcal	24.2 g	16.8 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>654 kcal</td> <td>19.3 g</td> <td>21.1 g</td> </tr> </table> <p>ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ バナナ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	654 kcal	19.3 g	21.1 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>651 kcal</td> <td>27.2 g</td> <td>23.5 g</td> </tr> </table> <p>さつまいもパン ぎゅうにゅう フィッシュボール ほうれんそうとコーンのソテー だいこんとソーセージのスープに</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	651 kcal	27.2 g	23.5 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
637 kcal	26.7 g	16.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
606 kcal	21.9 g	21.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
573 kcal	24.2 g	16.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
654 kcal	19.3 g	21.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
651 kcal	27.2 g	23.5 g																																
<p>20</p> <p>さんかんだいきゅう</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>684 kcal</td> <td>28.9 g</td> <td>28.0 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう 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	684 kcal	28.9 g	28.0 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>657 kcal</td> <td>26.5 g</td> <td>18.2 g</td> </tr> </table> <p>たまごとうどん おにぎり しゃもてんぷら ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	657 kcal	26.5 g	18.2 g	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃのひ</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>675 kcal</td> <td>28.2 g</td> <td>16.2 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はくさいとこなどうふのもの さといものごまあえ みかん むらちゅうさつまいものみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	675 kcal	28.2 g	16.2 g												
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
684 kcal	28.9 g	28.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
657 kcal	26.5 g	18.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
675 kcal	28.2 g	16.2 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>685 kcal</td> <td>27.4 g</td> <td>22.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなのおかかあえ ゆばのすまじる ももミニゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	685 kcal	27.4 g	22.7 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>627 kcal</td> <td>28.1 g</td> <td>23.0 g</td> </tr> </table> <p>バーガーパン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ゆでキャベツ さつまいもポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	28.1 g	23.0 g	<p>29</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>619 kcal</td> <td>21.8 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ちくわてんぷら ピリカラきゅうり</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	21.8 g	18.0 g	<p>30</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>648 kcal</td> <td>32.4 g</td> <td>16.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ きんぴらごぼう とうみょうとたまねぎのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	648 kcal	32.4 g	16.5 g	<p>いい にほんしょく</p> <p><b>11月24日は</b> わしよくひ <b>和食の日</b></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! 味わって食べよう!</p>						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
685 kcal	27.4 g	22.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
627 kcal	28.1 g	23.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
619 kcal	21.8 g	18.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
648 kcal	32.4 g	16.5 g																																

月		火		水		木		金																																																																																																																																													
<p><b>和食のマナーをチェック!</b></p> <p>「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?</p> <p>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。</p> 		<p>食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>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。</p> 		1	ごはん(M)	牛乳	2	牛乳	3	文化の日																																																																																																																																											
				<table border="1"> <tr><td>じゃこ入り卵焼き</td><td>鶏卵 55.0 赤</td><td>かぼちゃのみそ汁</td><td>かぼちゃ 15.0 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15.0 緑</td><td>玉葱</td><td>30.0 緑</td></tr> <tr><td>ちりめんじゃこ</td><td>3.0 赤</td><td>しめじ</td><td>5.0 緑</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>3.0 緑</td><td>薄揚げ</td><td>5.0 赤</td></tr> <tr><td>芽ひじき</td><td>2.0 赤</td><td>白みそ</td><td>★ 8.0 赤</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.0</td><td>赤みそ</td><td>★ 4.0 赤</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.0</td><td>けずり節</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5 黄</td><td>だし昆布</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>1.0 黄</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ぶどうミニゼリー</td><td>1個 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>里芋のごま和え</td><td>里芋 ☆ 35.0 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>みりん 2.0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>濃口しょうゆ 2.0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>砂糖 1.3 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>米白絞油 0.3 黄</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>煮干しだし 0.1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>すりごま 1.5 黄</td></tr> </table>	じゃこ入り卵焼き	鶏卵 55.0 赤	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 15.0 緑	にんじん	15.0 緑	玉葱	30.0 緑	ちりめんじゃこ	3.0 赤	しめじ	5.0 緑	青ねぎ	3.0 緑	薄揚げ	5.0 赤	芽ひじき	2.0 赤	白みそ	★ 8.0 赤	淡口しょうゆ	3.0	赤みそ	★ 4.0 赤	酒	1.0	けずり節	3.0	砂糖	0.5 黄	だし昆布	0.5	ごま油	1.0 黄					ぶどうミニゼリー	1個 緑			里芋のごま和え	里芋 ☆ 35.0 黄				みりん 2.0				濃口しょうゆ 2.0				砂糖 1.3 黄				米白絞油 0.3 黄				煮干しだし 0.1				すりごま 1.5 黄	<table border="1"> <tr><td>ケチャップライス</td><td>米 75.0 黄</td><td>ポトフ</td><td>ポークウインナー 20.0 赤</td></tr> <tr><td>もち麦</td><td>5.0 黄</td><td>じゃがいも</td><td>★ 40.0 黄</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>15.0 赤</td><td>玉葱</td><td>25.0 緑</td></tr> <tr><td>玉葱</td><td>15.0 緑</td><td>キャベツ</td><td>35.0 緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10.0 緑</td><td>にんじん</td><td>15.0 緑</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5 緑</td><td>セロリ</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>5.0 緑</td><td>とんこつ</td><td>10.0</td></tr> <tr><td>マッシュルーム缶詰</td><td>5.0 緑</td><td>淡口しょうゆ</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>15.0</td><td>自然塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>カットトマト</td><td>10.0 緑</td><td>こしょう</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>3.0 黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.5 黄</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>3.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>自然塩</td><td>1.0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>パプリカ</td><td>0.7 緑</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>チリパウダー</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>フルーツヨーグルト</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>バナナアップル缶詰</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みかん缶詰</td><td>10.0 緑</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>加糖ヨーグルト</td><td>40.0 赤</td></tr> </table>	ケチャップライス	米 75.0 黄	ポトフ	ポークウインナー 20.0 赤	もち麦	5.0 黄	じゃがいも	★ 40.0 黄	豚ひき肉	15.0 赤	玉葱	25.0 緑	玉葱	15.0 緑	キャベツ	35.0 緑	にんじん	10.0 緑	にんじん	15.0 緑	パセリ	0.5 緑	セロリ	10.0 緑	ホールコーン	5.0 緑	とんこつ	10.0	マッシュルーム缶詰	5.0 緑	淡口しょうゆ	2.0	トマトケチャップ	15.0	自然塩	0.5	カットトマト	10.0 緑	こしょう	0.1	オリーブ油	3.0 黄	オリーブ油	0.5 黄	赤ワイン	3.0			自然塩	1.0			パプリカ	0.7 緑			チリパウダー	0.7			こしょう	0.1					フルーツヨーグルト				バナナアップル缶詰	10.0 緑			みかん缶詰	10.0 緑
じゃこ入り卵焼き	鶏卵 55.0 赤	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 15.0 緑																																																																																																																																																		
にんじん	15.0 緑	玉葱	30.0 緑																																																																																																																																																		
ちりめんじゃこ	3.0 赤	しめじ	5.0 緑																																																																																																																																																		
青ねぎ	3.0 緑	薄揚げ	5.0 赤																																																																																																																																																		
芽ひじき	2.0 赤	白みそ	★ 8.0 赤																																																																																																																																																		
淡口しょうゆ	3.0	赤みそ	★ 4.0 赤																																																																																																																																																		
酒	1.0	けずり節	3.0																																																																																																																																																		
砂糖	0.5 黄	だし昆布	0.5																																																																																																																																																		
ごま油	1.0 黄																																																																																																																																																				
		ぶどうミニゼリー	1個 緑																																																																																																																																																		
		里芋のごま和え	里芋 ☆ 35.0 黄																																																																																																																																																		
			みりん 2.0																																																																																																																																																		
			濃口しょうゆ 2.0																																																																																																																																																		
			砂糖 1.3 黄																																																																																																																																																		
			米白絞油 0.3 黄																																																																																																																																																		
			煮干しだし 0.1																																																																																																																																																		
			すりごま 1.5 黄																																																																																																																																																		
ケチャップライス	米 75.0 黄	ポトフ	ポークウインナー 20.0 赤																																																																																																																																																		
もち麦	5.0 黄	じゃがいも	★ 40.0 黄																																																																																																																																																		
豚ひき肉	15.0 赤	玉葱	25.0 緑																																																																																																																																																		
玉葱	15.0 緑	キャベツ	35.0 緑																																																																																																																																																		
にんじん	10.0 緑	にんじん	15.0 緑																																																																																																																																																		
パセリ	0.5 緑	セロリ	10.0 緑																																																																																																																																																		
ホールコーン	5.0 緑	とんこつ	10.0																																																																																																																																																		
マッシュルーム缶詰	5.0 緑	淡口しょうゆ	2.0																																																																																																																																																		
トマトケチャップ	15.0	自然塩	0.5																																																																																																																																																		
カットトマト	10.0 緑	こしょう	0.1																																																																																																																																																		
オリーブ油	3.0 黄	オリーブ油	0.5 黄																																																																																																																																																		
赤ワイン	3.0																																																																																																																																																				
自然塩	1.0																																																																																																																																																				
パプリカ	0.7 緑																																																																																																																																																				
チリパウダー	0.7																																																																																																																																																				
こしょう	0.1																																																																																																																																																				
		フルーツヨーグルト																																																																																																																																																			
		バナナアップル缶詰	10.0 緑																																																																																																																																																		
		みかん缶詰	10.0 緑																																																																																																																																																		
		加糖ヨーグルト	40.0 赤																																																																																																																																																		
6	ごはん(M)	牛乳	7	牛乳	8	ごはん(S)	牛乳	9	ごはん(M)	牛乳	10	コッパン	牛乳																																																																																																																																								
13	ごはん(M)	牛乳	14	コッパン	牛乳	15	ごはん(M)	牛乳	16	ごはん(M)	牛乳	17	さつまいもパン	牛乳																																																																																																																																							
20	参観代休		21	コッパン	牛乳	22	おにぎり	牛乳	23	勤労感謝の日		24	ごはん(S)	牛乳																																																																																																																																							
27	ごはん(M)	牛乳	28	バーガーパン	牛乳	29	ごはん(M)	牛乳	30	ごはん(M)	牛乳	できているかな? 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。