

月			火			水			木			金									
<p>感謝の心を持って食べましょう 11/23は量が感謝の日</p> <p>私達が普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私達は自分の命を養っています。また、食卓には、食材を育てたり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食卓のときは、感謝の気持ちも込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう!</p> <p>いただきます ごちそうさま</p> <p>生き物の命をいただくことへの感謝</p> <p>いただきます ごちそうさま</p> <p>食卓を準備してくれた人への感謝</p>												1	エネルギー 649 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂肪 22.6 g	2	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂肪 19.4 g	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼろだいのんのもの みそしる オレンジミニゼリー	ごはん ぎゅうにゅう ホキのパセリフライ こなつなとソーセージのソテー トマトまめのスープ
5	エネルギー 670 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂肪 19.9 g	6	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂肪 24.1 g	7	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂肪 19.9 g	8	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂肪 16.6 g	9	エネルギー 644 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂肪 28.8 g		
ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ うのはな はくさいのみそしる ととチーズ	ごはん ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュりんごゼリー	はくさいラーメン にくだんごもちごめむし ピリカラきゅうり ほしいも ぎゅうにゅう	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら はくさいのおひたし みかん こまつなのみそしる	オリーブパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ブロッコリーとハムのサラダ りんご																	
12	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂肪 18.2 g	13	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂肪 13.9 g	14	エネルギー 741 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂肪 23.4 g	15	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂肪 17.7 g	16	エネルギー 646 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂肪 25.6 g		
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	ことうパン はっこうにゅう フィッシュボール キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ	カレーライス ほうれんそうとくるみのサラダ こなどうぶどーナツ ぎゅうにゅう	わかめごはん 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 すましじる ぶどうミニゼリー	コッペンパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン こまつなとしめじのソテー クラムチャウダー																	
19	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂肪 23.3 g	20	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂肪 23.3 g	21	エネルギー 547 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂肪 14.8 g	22	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂肪 20.9 g	23	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂肪 29.9 g		
さんかんだいきゅう	ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンあげ ゆでブロッコリー アップルハニー さつまいもポタージュ	たまごとうどん おにぎり やきししゃも ほうれんそうのごまあえ ぎゅうにゅう	くりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろししょうゆ キャベツのそくせきづけ ぶたじる かき	きんろうかんしゃのひ																	
26	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂肪 23.2 g	27	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂肪 18.8 g	28	エネルギー 642 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂肪 16.3 g	29	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂肪 18.6 g	30	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂肪 29.9 g		
ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ オレンジゼリー ぎゅうにゅう	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	なめし ぎゅうにゅう うずらとやさいのいためもの じゃがいもどわかめのみそしる みたらしだんご	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい いかのてんぷら ピリカラきゅうり みかん	クロワッサン ぎゅうにゅう ポークピカタ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ヨーグルト																	

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たより等をご確認ください。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。

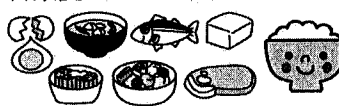
月 火 水 木 金

11/24は 和食の日

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

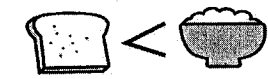
★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯 (150g) 当たり
・エネルギー 252kcal
・炭水化物 55.7g
・たんぱく質 3.8g
・脂質 0.5g
・カルシウム 5mg
・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

Table with 2 columns: 1 (ごはん(S), ぎょうにゅう) and 2 (コッペパン, ぎょうにゅう). Lists ingredients like ぎょうにゅう, ぎょうにゅう, ぎょうにゅう with quantities.

Table with 5 columns: 5 (ごはん(S), ぎょうにゅう), 6 (コッペパン, ぎょうにゅう), 7 (ぎょうにゅう), 8 (ごはん(S), ぎょうにゅう), 9 (オリーブパン, ぎょうにゅう). Lists various food items and their quantities.

Table with 4 columns: 12 (ごはん(M), ぎょうにゅう), 13 (黒糖パン, はっこうにゅう), 14 (ごはん(S), ぎょうにゅう), 15 (わかめごはん(M), ぎょうにゅう), 16 (コッペパン, ぎょうにゅう). Lists various food items and their quantities.

Table with 4 columns: 19 (参観代休), 20 (コッペパン, ぎょうにゅう), 21 (おにぎり, ぎょうにゅう), 22 (栗ご飯, ぎょうにゅう), 23 (労労感謝の日). Includes illustrations of a character and a leaf.

Table with 4 columns: 26 (ごはん(M), ぎょうにゅう), 27 (コッペパン, ぎょうにゅう), 28 (ごはん(M), ぎょうにゅう), 29 (ごはん(S), ぎょうにゅう), 30 (クワッパン, ぎょうにゅう). Lists various food items and their quantities.

(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。