

月			火			水			木			金																																
<p>感謝の心を持って食べましょう 11/23は『勤労感謝の日』です。</p> <p>わたしたち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、わたしたち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>生き物の命をいただくことへの感謝</p> <p>食卓を準備してくれた人への感謝</p>																																												
<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>796 kcal</td><td>28.5 g</td><td>26.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 オレンジミニゼリー</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	796 kcal	28.5 g	26.2 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>705 kcal</td><td>32.2 g</td><td>21.8 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ホキのパセリフライ 小松菜とソーセージのソテー トマトと豆のスープ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	705 kcal	32.2 g	21.8 g																											
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
796 kcal	28.5 g	26.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
705 kcal	32.2 g	21.8 g																																										
<p>5</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>833 kcal</td><td>40.1 g</td><td>23.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ うの花 白菜のみそ汁 とっとチーズ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	833 kcal	40.1 g	23.2 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>877 kcal</td><td>31.1 g</td><td>34.8 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ケチャップフランク スティックチーズ 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</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	877 kcal	31.1 g	34.8 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>767 kcal</td><td>38.1 g</td><td>24.8 g</td></tr> </table> <p>白菜ラーメン 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり 干しいも 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	767 kcal	38.1 g	24.8 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>791 kcal</td><td>29.0 g</td><td>18.6 g</td></tr> </table> <p>鶏そぼろごはん 牛乳 さつまいも天ぷら 白菜のおひたし みかん 小松菜のみそ汁</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	791 kcal	29.0 g	18.6 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>914 kcal</td><td>36.5 g</td><td>38.4 g</td></tr> </table> <p>オーリーブパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーとハムのサラダ りんご ヨーグルト</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	914 kcal	36.5 g	38.4 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
833 kcal	40.1 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
877 kcal	31.1 g	34.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
767 kcal	38.1 g	24.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
791 kcal	29.0 g	18.6 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
914 kcal	36.5 g	38.4 g																																										
<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>771 kcal</td><td>32.6 g</td><td>21.5 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	脂肪	771 kcal	32.6 g	21.5 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>847 kcal</td><td>35.0 g</td><td>19.6 g</td></tr> </table> <p>黒糖パン はち餅乳 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</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	847 kcal	35.0 g	19.6 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>902 kcal</td><td>28.7 g</td><td>27.3 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	脂肪	902 kcal	28.7 g	27.3 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>784 kcal</td><td>32.6 g</td><td>20.8 g</td></tr> </table> <p>わかめごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き 里芋のごま和え すまし汁 ぶどうミニゼリー</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	784 kcal	32.6 g	20.8 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>860 kcal</td><td>38.0 g</td><td>29.6 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 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 ジョアブルーベリー</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	860 kcal	38.0 g	29.6 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
771 kcal	32.6 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
847 kcal	35.0 g	19.6 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
902 kcal	28.7 g	27.3 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
784 kcal	32.6 g	20.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
860 kcal	38.0 g	29.6 g																																										
<p>19</p> <p>参観代休</p>			<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>854 kcal</td><td>38.7 g</td><td>29.0 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 鶏のレモン揚げ 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</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	854 kcal	38.7 g	29.0 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>724 kcal</td><td>26.0 g</td><td>15.9 g</td></tr> </table> <p>卵とじうどん おにぎり 焼きししゃも ほうれん草のごま和え 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	724 kcal	26.0 g	15.9 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>822 kcal</td><td>30.4 g</td><td>24.5 g</td></tr> </table> <p>栗ごはん 牛乳 焼きさんまのおろししょうゆ キャベツの即席漬け 豚汁 柿</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	822 kcal	30.4 g	24.5 g	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>														
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
854 kcal	38.7 g	29.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
724 kcal	26.0 g	15.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
822 kcal	30.4 g	24.5 g																																										
<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>871 kcal</td><td>24.2 g</td><td>27.8 g</td></tr> </table> <p>ハヤシライス 豆とひじきのごまマヨ和え オレンジゼリー 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	871 kcal	24.2 g	27.8 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>773 kcal</td><td>25.2 g</td><td>23.2 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	脂肪	773 kcal	25.2 g	23.2 g	<p>28</p> <p>期末テスト</p>			<p>29</p> <p>期末テスト</p>			<p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂肪</td></tr> <tr><td>768 kcal</td><td>32.1 g</td><td>37.4 g</td></tr> </table> <p>クロワッサン 牛乳 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</p>			エネルギー	たんぱく質	脂肪	768 kcal	32.1 g	37.4 g												
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
871 kcal	24.2 g	27.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
773 kcal	25.2 g	23.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																										
768 kcal	32.1 g	37.4 g																																										

