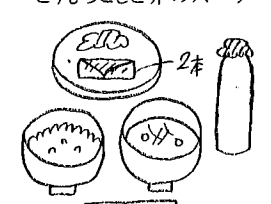
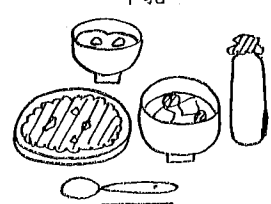
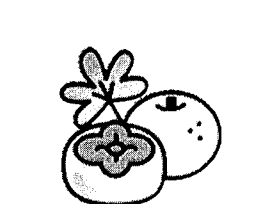
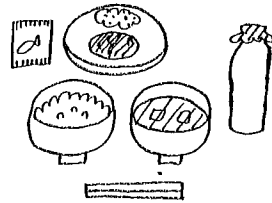
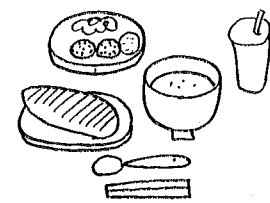
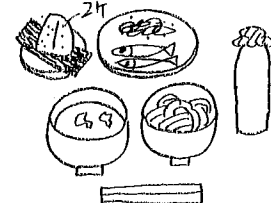
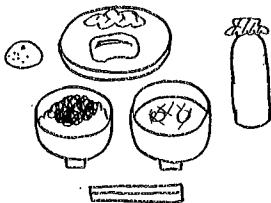
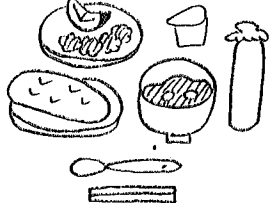
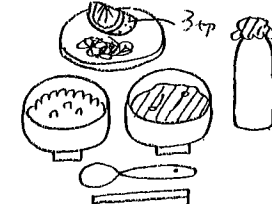
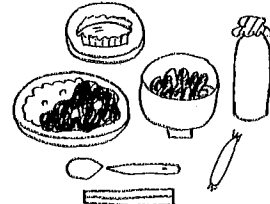
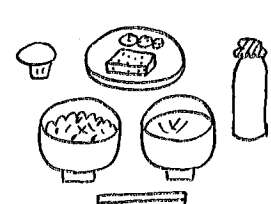


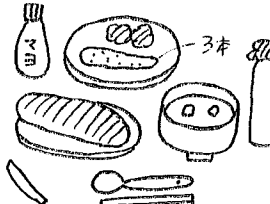
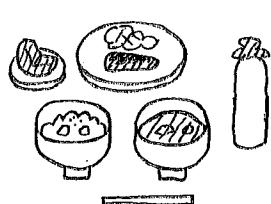

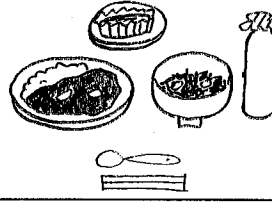
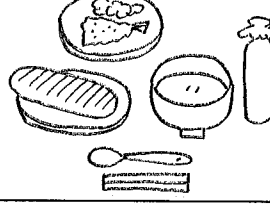


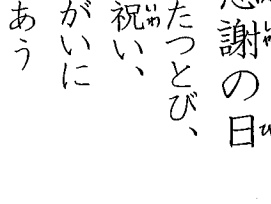


月			火			水			木			金																	
<p>11月23日は勤労感謝の日 感謝の心を持って食べましょう!</p> <p>いのち いただきます いのちの命をいただくことへの感謝</p> <p>いのち 食事を準備してくれた人への感謝</p>																													
1			2			3			4			5																	
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 856 kcal 28.1 g 24.6 g</p> <p>ごはん 牛乳 春巻のき チンゲンサイのツナあんかけ とろろごしと卵のスープ</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 813 kcal 25.3 g 25.5 g</p> <p>ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 912 kcal 36.5 g 38.1 g</p> <p>文化の日</p> 			6			7			8			9			10								
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 831 kcal 40.0 g 23.1 g</p> <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 ととチーズ</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 834 kcal 35.6 g 20.3 g</p> <p>コッペパン はっ酵乳 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> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 723 kcal 26.1 g 15.9 g</p> <p>卵とじうどん おにぎり めざし ほうれん草のごま和え 牛乳</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 805 kcal 31.2 g 19.7 g</p> <p>鶏そぼろごはん 牛乳 かぼちゃの天ぷら ゆかり漬け みかん 小松菜のみそ汁</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 912 kcal 36.5 g 38.1 g</p> <p>オーブンパン 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> 			13			14			15			16			17		
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 771 kcal 32.0 g 21.5 g</p> <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> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 942 kcal 28.5 g 27.4 g</p> <p>カレーライス ほうれん草とくるみのサラダ りんごゼリー 牛乳 スティックチーズ</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 786 kcal 40.7 g 25.7 g</p> <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> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 774 kcal 32.2 g 20.8 g</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 すまし汁 ぶどうミニゼリー</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 33.1 g 23.7 g</p> <p>コッペパン ジョアブルーベリー ポテトミートグラタン 小松菜としめじのソテー ジュリエンスープ 牛乳</p> 			20			21			22			23			24		
<p>参観日代休</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 838 kcal 37.0 g 30.2 g</p> <p>コッペパン 牛乳 鶏のレモン揚げ ゆでブロッコリー グラムチャウダー アップルハニー</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 831 kcal 31.0 g 25.0 g</p> <p>栗ご飯 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> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 32.3 g 37.5 g</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>クロワッサン 牛乳 ポークピカタ ヨーグルト ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ココア牛乳の素</p> 			27			28			29			30								
<p>エネルギー たんぱく質 脂質 908 kcal 25.3 g 31.7 g</p> <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> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 29.7 g 22.0 g</p> <p>コッペパン 牛乳 キスのパセリフライ キャベツとエリンギのカーレーソテー さつまいもポタージュ</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 29.7 g 22.0 g</p> <p>期末テスト</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 29.7 g 22.0 g</p> <p>期末テスト</p> 			<p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 29.7 g 22.0 g</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>感謝の心を持って食べましょう!</p> 																	

月 火 水 木 金

### 「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節のうつろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

1 ごはん(S) 牛乳	
赤菜	200
鶏卵	200
豚ひき肉	200
大豆	50
小麦粉	30
米	20
調味料	10
油脂	5
その他	5

2 ケチャップライス 牛乳	
豚ひき肉	150
玉葱	20
キャベツ	10
トマト	10
調味料	10
油脂	5
その他	5

### 3 文化の日

6 ごはん(S) 牛乳	
鶏ひき肉	700
大豆	10
小麦粉	10
米	10
調味料	10
油脂	5
その他	5

7 コップパン はっ餅油	
パン	200
バター	10
砂糖	10
油脂	5
その他	5

8 おにぎり 牛乳	
おにぎり	100
具材	50
調味料	10
油脂	5
その他	5

9 ごはん(S) 牛乳	
鶏ひき肉	400
大豆	10
小麦粉	10
米	10
調味料	10
油脂	5
その他	5

10 オリーブパン 牛乳	
パン	200
オリーブ油	10
砂糖	10
油脂	5
その他	5

13 ごはん(M) 牛乳	
鶏ひき肉	130
大豆	10
小麦粉	10
米	10
調味料	10
油脂	5
その他	5

14 ごはん(M) 牛乳	
カレー	100
肉類	50
野菜	50
調味料	10
油脂	5
その他	5

15 牛乳	
牛乳	100
具材	50
調味料	10
油脂	5
その他	5

16 わかめごはん(M) 牛乳	
ごはん	100
わかめ	10
調味料	10
油脂	5
その他	5

17 コップパン 牛乳	
パン	200
バター	10
砂糖	10
油脂	5
その他	5

### 20 参観日代休

21 コップパン 牛乳	
パン	200
バター	10
砂糖	10
油脂	5
その他	5

22 果ご飯 牛乳	
果ご飯	100
果物	50
調味料	10
油脂	5
その他	5

### 23 勤労感謝の日

24 クロワッサン 牛乳	
クロワッサン	200
バター	10
砂糖	10
油脂	5
その他	5

27 ごはん(M) 牛乳	
鶏ひき肉	234
大豆	10
小麦粉	10
米	10
調味料	10
油脂	5
その他	5

28 コップパン 牛乳	
パン	200
バター	10
砂糖	10
油脂	5
その他	5

### 29 期末テスト

### 30 期末テスト

### 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。

ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、左上の4つが特徴として挙げられています。

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、糖質) 赤：ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：ちから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、☆印は河内産です。 ※材料入荷の都合などにこの内容を変更する場合があります。ご了承ください。