



# 令和2年11月のこんだて



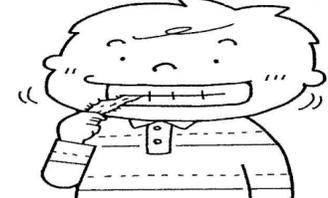
南町小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	I群* (kcal)	たんぱく質 (%)
2月		*里芋ご飯 *れんこんしゅうまい *きのこのみそ汁 *柿	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ もちこめ さといも こめぬかあぶら さとう かたくりこ こまあぶら しゅうまいのかわ	にんにく ほししいたけ あさつき たまねぎ れんこん しょうが はくさい えのきたけ まいたけ なめこ ねぎ こまつな かき	677	16.3
4水		*ホイコーロー丼 *キャラメルポテト	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん こまあぶら あぶら さつまいも ★バター ★アーモンド	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ ビーマン	673	11.9
5木		*エクレアパン *ポトフ *もやしサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	★ミルクパン ★チョコレート ★アーモンド こめぬかあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんにく セロリー キャベツ もやし ★きゅうり	708	14.2
6金		*七分づきごはん *さばの南部焼き *はっと汁(岩手の郷土料理)	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりにく あぶらあげ	こめ さとう しろすりごま しろごま しらたまこ こむぎこ	しょうが ごぼう だいこん にんにく まいたけ はくさい ねぎ こまつな	636	16.8
9月		【6年1組のおススメ献立】 *ほうれん草としめじのチャーハン *青のりポテト *肉団子スープ *りんご	ベーコン ★ぎゅうにゅう あおのり ぶたひきにく とうふ	こめ とうにゅうバター あぶら じゃがいも かたくりこ はるさめ	にんにく しめじ ほうれん草 しょうが ねぎ ほししいたけ にんにく たまねぎ ★りんご	674	13.4
10火		*麻婆豆腐丼 *カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく にんにく ねぎ たらこまつな キャベツ	584	15.2
11水		【練馬キャベツの日】 *七分づきごはん *練馬キャベツメンチ *石狩汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご とうふ ★さけ みそ	こめ こめこ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ ごぼう にんにく だいこん ねぎ	691	16.6
12木		*三色丼 *のっぺい汁	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ さといも こんにゃく	しょうが えのきたけ こまつな はくさい にんにく だいこん なめこ ねぎ	622	17.4
13金		*あんかけスパゲティ(名古屋) *コールスローサラダ *りんごのケーキ	ベーコン ウインナー ★ぎゅうにゅう ★たまご	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう でんぶん こむぎこ とうにゅうバター	にんにく しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ビーマン コーン りんごジュース ★りんご	713	11.7
14土		*茶めし *おでん *茎わかめサツと煮	★ぎゅうにゅう ★ちくわ ★さつまあげ がんもどき つみれ こんぶ ★はんぺん ★うずらたまご わかめ あぶらあげ	こめ こんにゃく ちくわぶ さとう	だいこん にんにく はくさい こまつな	611	17.0
16月		*シスコライス(函館の料理) *フレンチサラダ	ぶたひきにく ★チーズ ウインナー ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン ★きゅうり	694	13.8
17火		【6年2組のおススメ献立】 *七分づきごはん *さばの文化干し *大根のみそ汁 *ごまあえ *みかんゼリー	★ぎゅうにゅう ★さば あぶらあげ わかめ みそ アガー	こめ じゃがいも さとう しろすりごま	だいこん えのきたけ はくさい にんにく こまつな オレンジジュース みかんかん	680	14.5
18水		*カレーバーガー *白菜のクリームスープ *りんご	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★なまクリーム	★まるパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも ★バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんにく トマトピューレ はくさい ★りんご	622	13.1
19木		*まいたけご飯 *揚げ出し豆腐 *けんちん汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ とりにく	こめ もちこめ こめぬかあぶら かたくりこ こめこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	にんにく ごぼう まいたけ だいこん しょうが ねぎ	628	14.3
20金		*七分づきごはん *じゃが芋のそぼろ煮 *キャベツのあっさりあえ *みかん	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★かつおぶし	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう でんぶん しろすりごま しろごま	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな みかん	627	12.2
24火		*わかめご飯 *紅葉汁 *ツナとチーズの包み焼き	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★まぐろかん とりにく あぶらあげ ★かまぼこ	こめ じゃがいも マヨネーズ(卵なし) こむぎこ ぎょうざのかわ こめあぶら かたくりこ さといも	だいこん にんにく まいたけ ねぎ こまつな	677	14.8
25水		*ターメリックライス *ポークビーンズ *白菜の韓国風サラダ	★ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ★なまクリーム	こめ おおむぎ ★バター こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう こまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんにく パセリ はくさい ★きゅうり ねぎ	643	11.9
26木		*七分づきごはん *わんたんスープ *畑のお肉油淋鶏ソース	★ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぶたひきにく	こめ こめこ あぶら こまあぶら さとう はちみつ でんぶん こめぬかあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく ねぎ にんにく はくさい もやし たらこ	621	16.1
27金		*みそラーメン *うずら煮卵 *きなこ豆	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご くだりだいす きなこ ★だっしゆんにゅう	ちゅうかめん こまあぶら ラード しろごま こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ コーン もやし	686	17.8
30月		*五穀ご飯 *がめ煮 *義助煮(博多郷土料理)	あすき ★ぎゅうにゅう とりにく ★ちくわ だいす ★ちりめんじゃこ	こめ もちこめ くるまい あわ きび こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう あぶら さつまいも かたくりこ しろうこま	ごぼう にんにく れんこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	689	14.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数23回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	658	14.6	30.7	2.7	325	103	2.3	218	0.46	0.51	31	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

## 11月8日は いい歯の日



## Q. だらだら食べてよくないの？

**A.** 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

