



11月の献立表

練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
5	水	牛乳 せきはん きっかシューマイ しめじスープ きっかみかん ★かいこうきねんびこんだて★	牛乳・豚肉・たまご・鶏肉	米・もち米・三温糖・でんぷん・油 ごま油・黒ごま・シューマイの皮	人参・青梗菜・玉葱・生姜・コーン もやし・しめじ・みかん	640	26.1
6	木	牛乳 まるパン サモサ ABCスープ ツナサラダ	牛乳・豚肉・鶏肉・ツナ	丸パン・じゃが芋・餃子の皮・小麦粉 油・ごま油	小松菜・人参・にんにく・玉葱 キャベツ・マッシュルーム・もやし コーン・きゅうり	624	25.4
7	金	牛乳 ふきよせごはん にくどうふ やさいのすみそあえ	牛乳・豚肉・豆腐・みそ	米・もち米・三温糖・麩・上白糖・栗 油	人参・ごぼう・干し椎茸・しめじ 玉葱・グリーンピース・キャベツ	612	27.3
10	月	牛乳 コーンとじゃこのごはん まめいりごもくに きりぼしツナサラダ ★いいはのひこんだて★	牛乳・鶏肉・さつま揚げ・大豆 ツナ・ちりめんじゃこ	米・じゃが芋・三温糖・油	人参・小松菜・ごぼう・玉葱 干し椎茸・切り干し大根・コーン 生姜	607	22.4
11	火	牛乳 カレービーンズドック かぼちやいりクリームシチュー	牛乳・豚肉・大豆・鶏肉・チーズ 生クリーム	パン・小麦粉・じゃが芋・油・バター	人参・パセリ・かぼちゃ・玉葱	648	27.3
12	水	牛乳 ひじきごはん ししゃものなばんづけ けんちんじる	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐 ひじき・ししゃも・昆布	米・上白糖・でんぷん・小麦粉・油 三温糖	人参・さやいんげん・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・ねぎ 玉葱・ごぼう・大根	669	30.9
<div data-bbox="349 459 495 548" data-label="Image"> </div> <h2 style="text-align: center;">しきのかカーニバル</h2>							

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※給食費の引き落としは11月7日(金)です。通帳をご確認下さい。

学校給食摂取基準 (一人一回当たり・中学年)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩 g	食物 繊維 g	◎献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。 ◎果物はみかん、りんごを予定しています。
						A μg	B1 mg	B2 mg			
1月分平均	643	25.8	21.5	348	2.4	249	0.44	0.49	33	2.7	5.0
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0

感謝の気持ちを持って食事をしましょう。 11月23日 勤労感謝の日

私たちの食生活は、食べ物のもと、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

いただきます
 …には、「私の命をつなぐために、生き物の命を「いただきます」という意味が含まれています。」

ごちそうさま
 …は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。【この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました】という意味が含まれています。

生産者の人 (Producers): 農家の人, 畜産農家の人, 漁師さん

食べ物加工や販売に関わる人 (Food processors and sellers): 食品の加工, 販売

食の運び手 (Food carriers): レストラン

料理を作ってくれる人 (Cook): レストラン

食べ物の命 (Food's life): 野菜・果物, 魚介類

もどは、みんな生きていたものです。