




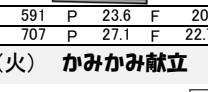


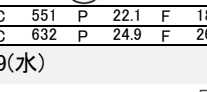



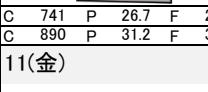


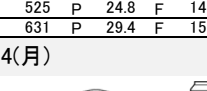


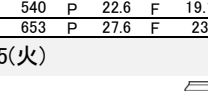


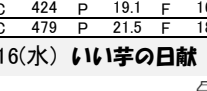

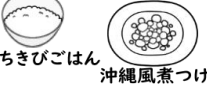
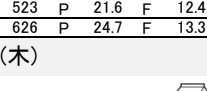
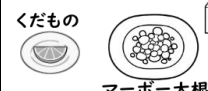



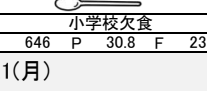
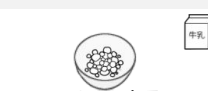


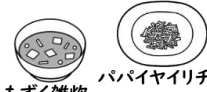
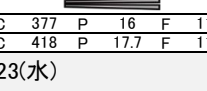

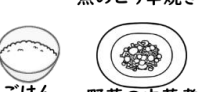
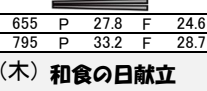



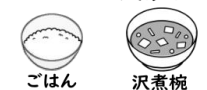
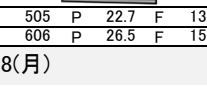

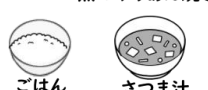
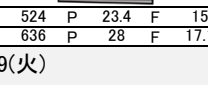

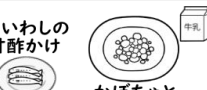

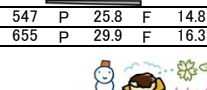




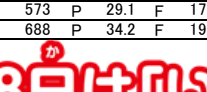



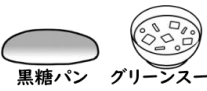
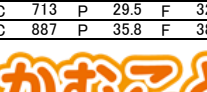
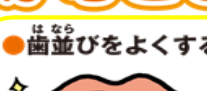

令和4年

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24	18
	中学校	830	31	23

こ ん だ て	11月欠食予定 11/14(月)北小欠食 島小欠食 11/18(金)北小4年欠食 	1(火) 手作りちんすこう  マーミナーチャンプルー  ごはん 鶏と大根の赤だし 	2(水)  アスパラベーコンソテー  ミネストローネ ココアあげパン 	3(木) 文化の日 	4(金) バナナケーキ  小松菜のみそ汁  三色そばろ井(ごはん) 
		小学校 中学校	C 591 P 23.6 F 20 C 707 P 27.1 F 22.7	C 551 P 22.1 F 18.3 C 632 P 24.9 F 20.3	C 741 P 26.7 F 29.9 C 890 P 31.2 F 34.1
こ ん だ て	7(月) 五目きんぴら  魚の青大豆 ごまみそ焼き  ごはん 豆腐とわかめの すまし汁 	8(火) かみかみ献立 イカフライ  具だくさん汁  吹き寄せおこわ 	9(水) 枝豆コーンサラダ  マッシュポテト  スパゲティボロネーゼ 	10(木) くだもの パンパイヤとひじきの 和えもの  もちきびごはん  沖縄風煮つけ 	11(金) くだもの マーボー大根  ごはん アーサと卵の スープ 
	小学校 中学校	C 525 P 24.8 F 14.2 C 631 P 29.4 F 15.7	C 540 P 22.6 F 19.1 C 653 P 27.6 F 23	C 424 P 19.1 F 16.5 C 479 P 21.5 F 18.2	C 523 P 21.6 F 12.4 C 626 P 24.7 F 13.3
こ ん だ て	14(月) キャベツとコーンのソテー  ピザトースト  チキンスープ 	15(火) フルーツ白玉  ごはん きのコカレー 	16(水) いい芋の日献立 くだもの ウムニー  もずく雑炊  パンパイヤリチー 	17(木) ごま菓子  魚のピリ辛焼き  ごはん 野菜の中華煮 	18(金) 焼き栗コロッケ  レンズ豆と うっちゃんライス 野菜のスープ 
	小学校 中学校	C 564 P 18.7 F 14.9 C 675 P 21.3 F 16.5	C 377 P 16 F 11.4 C 418 P 17.7 F 11.9	C 655 P 27.8 F 24.6 C 795 P 33.2 F 28.7	C 548 P 18.7 F 18.2 C 656 P 21.4 F 20.9
こ ん だ て	21(月) もずくり  厚揚げと野菜の みそ炒め  ごはん 沢煮椀 	22(火) れんこんと いんげんの ごま和え  魚のゆうあん焼き  ごはん さつま汁 	23(水) 勤労感謝の日 	24(木) 和食の日献立 小さいわしの 甘酢かけ  かぼちゃと ひじきの煮物  ごはん 白菜のすまし汁 	25(金) 焼きぎょうざ  切干大根の ナムル 
	小学校 中学校	C 505 P 22.7 F 13.8 C 606 P 26.5 F 15.1	C 524 P 23.4 F 15 C 636 P 28 F 17.1	C 547 P 25.8 F 14.8 C 655 P 29.9 F 16.3	C 510 P 24.4 F 16.6 C 629 P 29.1 F 19.6
こ ん だ て	28(月) 千切りイリチー  五目卵焼きの アーサあんかけ  ごはん イナムドウチ 	29(火) くだもの チャプチェ  ごはん ワカメスープ 	30(水) ごぼうサラダ  チキンの トマトソースがけ  黒糖パン  グリーンスープ 	和食の日  11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を 尊重という、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形 文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理に なっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。	
	小学校 中学校	C 573 P 29.1 F 17.4 C 688 P 34.2 F 19.5	C 501 P 19.7 F 12.8 C 604 P 22.6 F 13.6	C 713 P 29.5 F 32.1 C 887 P 35.8 F 38.2	

11月8日は「いい歯の白」かむことの効果

●消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

●歯並びをよくする



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

