



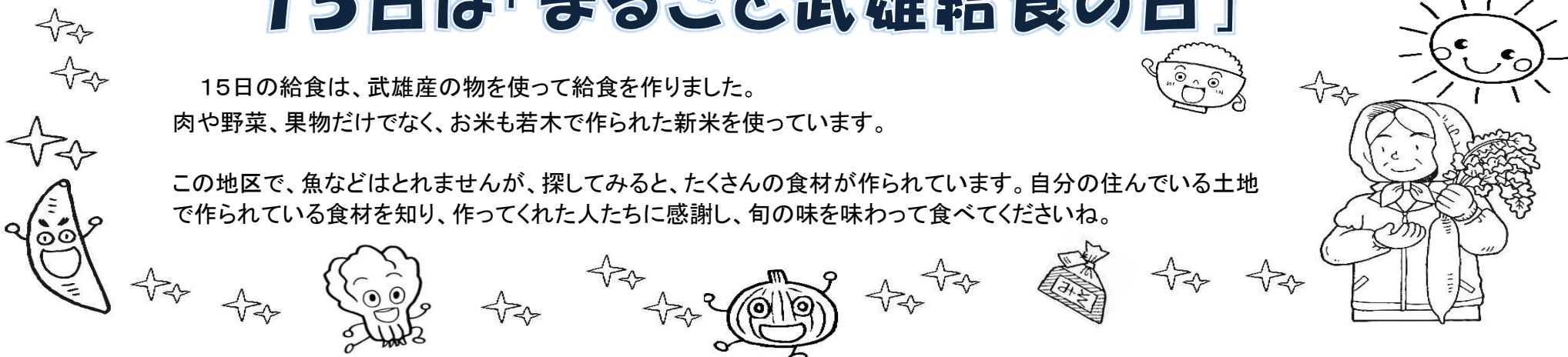
若木小学校 給食献立予定表(11/1~15)

日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	脂質/塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類				
木	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん				662	
	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	砂糖 米粉		しょうゆ みりん 酒		28.9	
	変わりきんぴら	豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき 茎わかめ	にんじん	れんこん ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん		21.7	
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	いりこ(だし)	ねぎ	大根 しいたけ					2.4	
金	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん				627	
	擬製豆腐	たまご とうふ ぶたにく		ほうれん草 にんじん	ほし 干しいたけ	砂糖		しょうゆ みりん		26.6	
	もやしとえのきのごま酢あえ		茎わかめ	にんじん	もやし えのきたけ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 薄口しょうゆ		17.8	
	さつまいもの豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも こんにやく				2.2	
月	キムタクごはん / 牛乳	豚肉	牛乳		白菜(キムチ漬け) 大根(たくあん)	ごはん	ごま油 ごま	しょうゆ		652	
	炒めビーフン	豚肉 えび	茎わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン	ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		25	
	中華風コンスープ	たまご 卵			たまご 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし	かたくり粉	ごま油	中華だし 塩 こしょう		16.8	
	ヨーグルト		ヨーグルト							1.8	
火	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん				652	
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ しょうが	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒		21.8	
	わかめスープ	かつお節(だし)	わかめ	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ	小麦	ごま	中華だし しょうゆ 薄口しょうゆ		17.7	
	栗とおいものケーキ		牛乳			さつまいも 砂糖	栗 マーガリン	ホットケーキの粉		1.3	
水	揚げパン / 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	あぶら油	しお 塩		679	
	ペンネと鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまご 玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブオイル	塩 コンソメ ケチャップ		26.3	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	レタス 玉ねぎ セロリ パセリ	じゃがいも		薄口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ		30.1/2.9	
	ごはん / 牛乳	11月8日は「いい歯の」		牛乳		ごはん				682	
木	ゴロゴロじゃがいものひじき煮	鶏肉 あぶら油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう 切り干し大根 干しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん		21.4	
	青のり大豆	大豆	青のり			かたくり粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん		21	
	わかめの酢のもの		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖		酢 塩 薄口しょうゆ		1.6	
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん				648	
金	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉		みりん 酒		29.4	
	卵の花炒り	おから 鶏肉 さつま揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん		20.5	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ			しょうゆ 薄口しょうゆ 塩		2	
	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん				665	
月	豚肉とれんこんの甘酢炒め	豚肉		さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ		24.4	
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	たまご 玉ねぎ レタス きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酢		22.2	
	チンゲンサイの中華スープ	鶏肉 豆腐		チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ しいたけ			中華だし 薄口しょうゆ 塩こしょう		2.1	
	ごはん(手巻き) / 牛乳		のり	牛乳		ごはん				707	
火	春菊のかき揚げ	ちくわ		春菊 にんじん	たまご 玉ねぎ	さつまいも 薄力粉 かつくり粉	あぶら油	しお 塩		27.5	
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ		のぎわな(漬け物)			しょうゆ		20.4	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう 大根	さといも こんにやく				2.6	
	かしわ飯 / 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん		630	
水	高野豆腐の甘酢あんかけ	高野豆腐		にんじん	たまご 玉ねぎ なす れんこん 枝豆 しょうが	かたくり粉 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ みりん 酢		24.8	
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ	いりこ(だし) わかめ	ねぎ	ほくさい たまご 白菜 玉ねぎ					20.7/2.6	
	15日は「まるごと武雄給食の日」です。武雄でできた食材をできるだけ多く使った給食です。武雄の味をしっかりと味わってくださいね♪										
	木	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん				683
若楠ポークのガーリック焼き		豚肉	ハッピークエスト 若楠ポーク		たまご 玉ねぎ にんにく	砂糖		しょうゆ 酒 みりん		25.7	
グリーンサラダ				チンゲンサイ	レタス きゅうり			ドレッシング		19.4	
根菜たっぷりのみそ汁		みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	れんこん 大根	さつまいも				2.5	
みかん				みかん							

15日は「まるごと武雄給食の日」

15日の給食は、武雄産の物を使って給食を作りました。
肉や野菜、果物だけでなく、お米も若木で作られた新米を使っています。

この地区で、魚などはとれませんが、探してみると、たくさんの食材が作られています。自分の住んでいる土地で作られている食材を知り、作ってくれた人たちに感謝し、旬の味を味わって食べてくださいね。





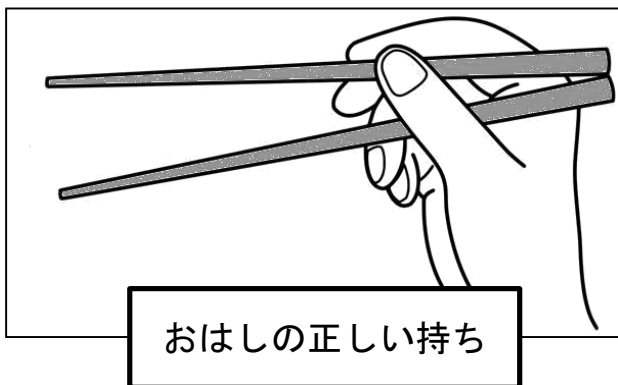
若木小学校 給食献立予定表(11/16~30)

日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果 物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
16	ごはん / 牛乳 鮭のホイル焼き ほうれん草とツナのサラダ 豆腐のみそ汁	鮭 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 いりこ(だし) わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草 ねぎ	たまご 玉ねぎ えのきたけ レモン だいこん 大根 たまご 玉ねぎ	ごはん 砂糖	バター オリーブオイル	さけ しお 酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう	661 33.3 19.9 2.3
19	日曜日の振替休日								
20	ごはん / 牛乳 鱈のもみじ焼き チンゲンサイの磯和え けんちん汁 みかん	たら 鱈 のり とりにく 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布(だし)	にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 だいこん 大根 ごぼう たまご 玉ねぎ	ごはん 砂糖	マヨネーズ ごま油	しお 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ みりん	641 26.8 18.5 1.6
21	ごはん / 牛乳 里いもコロケ キャベツ炒め にら玉汁	たまご 豆腐 かつお節(だし) たまご 豆腐 かつお節(だし)	牛乳 昆布(だし)	にんじん にら にんじん	たまご 玉ねぎ えのきたけ たまご 玉ねぎ	ごはん 砂糖	あぶら 油 バター ごま油	しお 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ	639 25.2 29.9 3
22	ごはん / 牛乳 お好み焼き さつま汁	さけ 鮭 ベーコン たまご 卵 かつお節 とりにく 鶏肉 みそ	牛乳 昆布(だし)	えだまめ 枝豆 キャベツ もやし にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 キャベツ もやし たまご 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	ごはん 砂糖	あぶら 油 バター ごま油	しお 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ	660 28.1 20.4/2.6
23	勤労感謝の日								
26	ごはん / 牛乳 れんこんハンバーグ わかめサラダ じゃがいものみそ汁	ぶたにく 豚肉 豆腐 わかめ あつあ 厚揚げ みそ	牛乳 昆布(だし)	にんじん にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ たまご 玉ねぎ	ごはん 砂糖	あぶら 油 ごま油	しお 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ 寒天	630 25.3 17.7 2.3
27	ごはん / 牛乳 あじフライ 白和え すまし汁	あじ 豆腐 厚揚げ みそ かつお節(だし)	牛乳 昆布(だし) わかめ	ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	ほ 干しいたけ たまご 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖	あぶら 油 ごま油	しお 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ	602 26.3 15.4 2.1
28	ごはん / 牛乳 とろとろと里いも和風カレー 和風大根サラダ りんご	ぶたにく 豚肉 かつお節 豆腐 厚揚げ みそ りんご	牛乳 昆布(だし)	にんじん にんじん 水菜	たまご 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ しょうが だいこん 大根	ごはん 砂糖	あぶら 油 ごま油 小麦粉	しお 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ	696 21.2 20.6 2.2
29	わかめごはん / 牛乳 すき焼きうどん 野菜の塩こんぶ和え 根菜チップス	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 しお 塩こんぶ	牛乳 昆布(だし)	にんじん ねぎ ほうれん草 にんじん	ほくさい 白菜 しいたけ えのきたけ だいこん 大根	ごはん 砂糖	あぶら 油 ごま油	しお 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ	678 23.4 21 2.0
30	ごはん / 牛乳 津ぎょうざ もやし炒め 真だくさんのみそ汁	ぶたにく 豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 昆布(だし)	にら ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ にんにく しょうが もやし き 切り干し大根 とうもろこし 枝豆	ごはん 砂糖	あぶら 油 ごま油	しお 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ	674 20.6 17.2 2.1

おはしの持ち方大丈夫??

おはしを使って食事するのが日本の食文化です。しかし、最近ではおはしを正しく持てる人が少なくなっているようです。

みなさんの給食時間の様子を見てみると、1クラスで1割くらいの人しか正しく持ててないようです。あなたは正しく持つことができますか??



練習する時のポイント!!

- ★いつまでに正しく持つようになるのか目標を決める。
- ★「最初の3口は正しい持ち方で食べる」等マイルールを作る。

3口が簡単になったら、5口などに増やしていく。

