

11月

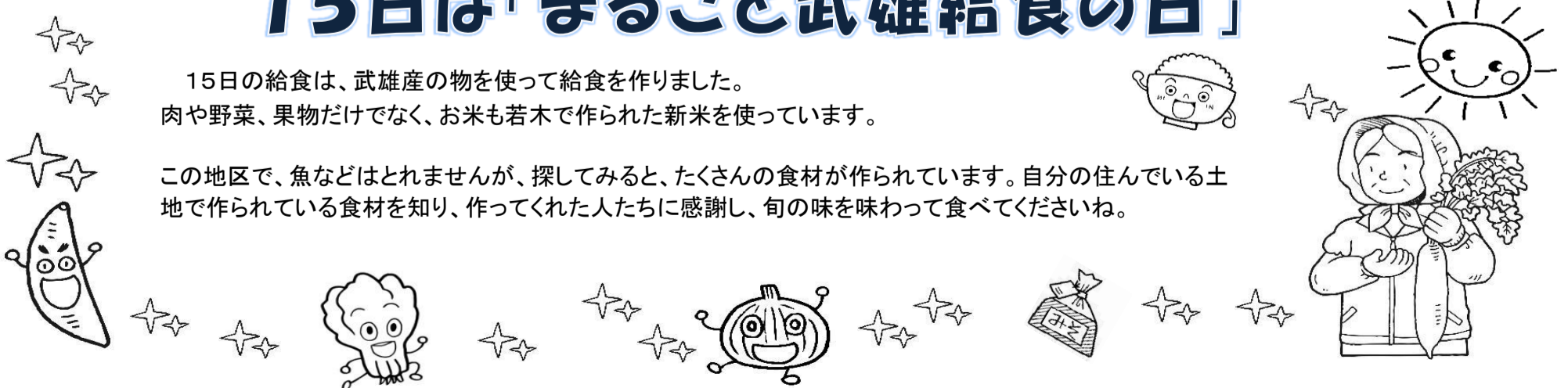
武内小学校 給食献立予定表(11/1~15)

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 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			
1	ごはん / 牛乳					ごはん			605	
	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	24.5	
	かわりきんぴら	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	18.2	
	わかめスープ	とうふ 豆腐	いりこ(だし) わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ		ごま	酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	2.2	
2	ごはん / 牛乳					ごはん			618	
	擬製豆腐	たまご とうふ 豚肉		ほうれん草 にんじん	ほししいたけ	砂糖		しょうゆ みりん	24.5	
	もやしとえのきのごま酢あえ		こんぶ 昆布	にんじん	もやし えのきたけ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 うすくちしょうゆ	17.0	
	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	たまねぎ ごぼう	さつまいも こんにやく			2.2	
5	枝豆と鮭のまぜごはん / 牛乳	鮭			枝豆	ごはん	ごま ごま油	しお塩	632	
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ なす れんこん しょうが	かたくり粉 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ みりん 酢	28.2	
	白菜のみそ汁	厚揚げ みそ	いりこ(だし) わかめ	ねぎ	白菜 玉ねぎ				19.8/2.4	
6	ごはん / 牛乳					ごはん			733	
	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	26	
	春雨汁	鶏肉	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ	春雨		薄口しょうゆ しょうゆ 塩	22.3	
	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	1.4	
7	揚げパン / 牛乳	きな粉				パン 砂糖	あぶら油	しお塩	657	
	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	25.3	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 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	28.2/3.0	
8	ごはん / 牛乳	11月8日は「いい菌の」				ごはん			645	
	ゴロゴロじゃがいものひじき煮	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう 切り干し大根 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	21.5	
	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	17.2	
	わかめの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖		酢 塩 薄口しょうゆ	1.2	
9	ごはん / 牛乳					ごはん			650	
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉		みりん 酒	29.6	
	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	20.4	
	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 しいたけ			しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	1.9	
12	日曜日の振替休日									
13	ごはん(手巻き) / 牛乳		のり / 牛乳			ごはん			697	
	春菊のかき揚げ	ちくわ		しゅんぎく 春菊 にんじん	たまねぎ	さつまいも 薄力粉 かたくり粉	あぶら油	しお塩	26.8	
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ		のざわな 野沢菜(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	里芋 こんにやく			2.5	
14	ごはん / 牛乳					ごはん			658	
	鮭のホイル焼き	鮭		にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ レモン		バター	鮭 塩 こしょう	24.6	
	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ		ほうれん草	だいこん 大根	砂糖	オリーブオイル	しょうゆ 塩 こしょう	16.6	
	豆腐のみそ汁	とうふ 豆腐	油揚げ みそ	いりこ(だし) わかめ	ねぎ	たまねぎ			2.0	
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♪										
15	ごはん / 牛乳					ごはん			681	
	若楠ポークのガーリック焼き	豚肉			たまねぎ にんにく	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	25	
	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	19.8	
	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。





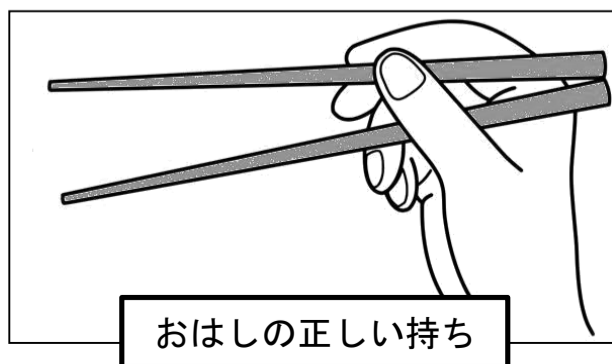
武内小学校 給食献立予定表(11/16~30)

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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		さかなにく たまご 魚・肉・卵	ぎゅうにゅう さかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	たんしよくやさい 淡色野菜 ・きのこ ・くだもの 果物	こくるい るい 穀類・いも類	ゆしるい たねみり 油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質・塩分	
16	キムタクご飯 / 牛乳	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳		はくさい (キムチ漬け) だいこん 白菜(キムチ漬け) 大根(たくあん)	はん ご飯	あぶら ごま油 ごま	しょうゆ	647	
	炒めビーフン	ぶたにく 豚肉	くき 茎わかめ	にんじん	たま キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ひん ビーフン	あぶら ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	29	
	中華風コーンスープ	たまご 卵			たま 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし	こ かたくり粉	あぶら ごま油	中華だし 塩 こしょう	20.4	
きん	ヨーグルト		ヨーグルト						2.3	
19	ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			はん ご飯			713	
	里いもコロケ	たまご 卵	ハッピー キャロットケーキ	ハム	たま 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	あぶら 油 バター	しお 塩 こしょう		21.6	
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	もやし とうもろこし		バター	コンソメ 塩 こしょう	21.6	
げつ	キャベツのごまみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	いりこ(だし)		たま キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	ごま ごま油		3	
20	ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	はし名人メニュー：はしを正しく持って「つかむ」		はん ご飯			683	
	鱈のもみじ焼き	たら 鱈	スキムミルク	にんじん			マヨネーズ	しお 酒 こしょう	30.1	
	チンゲンサイの磯和え		のり	チンゲンサイ	もやし	さとう 砂糖		しょうゆ 塩	20.5	
	けんちん汁	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう	さとう 里いも こんにやく	あぶら ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん	1.9	
か	みかん				みかん					
21	コッペパン / 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			はん ご飯			609	
	ポークチャップ	ぶたにく 豚肉			たま 玉ねぎ にんにく		あぶら ごま油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	32	
	豆とひじきのサラダ	だいず 大豆	ひじき		だいこん 大根 きゅうり とうもろこし 枝豆			ドレッシング しょうゆ 醋	25.7	
すい	白菜シチュー	はくさい 白菜	ぎゅうにゅう 牛乳 スキムミルク	にんじん プロッコリー	はくさい たま 白菜 玉ねぎ	じゃがいも		シチュールー コンソメ こしょう	3.2	
22	もやしとひき肉のピリ辛丼 / 牛乳	ぶたにく とうふ 豚肉 みそ 赤味噌	ぎゅうにゅう 牛乳	ねぎ	もやし しいたけ しょうが	はん ご飯 砂糖 かたくり粉	あぶら ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ 豆板醤	698	
	春巻き	ぶたにく 豚肉		にんじん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ しいたけ きくらげ	あぶら 油		オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ	25	
	にら玉汁	たまご 卵	いりこ(だし) 昆布(だし)	にら にんじん	たま 玉ねぎ えのきたけ	かたくり粉		しょうゆ うすくち 薄口しょうゆ	22.2	
きん	りんごゼリー				りんご(果汁)	さとう 砂糖		かんてん 寒天 ゼラチン	1.7	
23	きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日									
26	ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			はん ご飯			618	
	れんこんハンバーグ	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐	ひじき	にんじん	れんこん 玉ねぎ	はん パン粉 砂糖 かたくり粉		塩こしょう しょうゆ みりん	23.4	
	わかめサラダ		かいそう 海藻(8種類)	にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう 砂糖		酢 しょうゆ かんてん	16.8	
げつ	じゃがいものみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	いりこ(だし)	ねぎ	たま 玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも			2.3	
27	ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			はん ご飯			626	
	あじフライ	あじ				あぶら 薄力粉 かたくり粉 パン粉	しお 塩		22.1	
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	玉ねぎ レタス きゅうり	さとう 砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酢	18.6	
か	すまし汁	とうふ かつお節(だし)	こんぶ(だし) わかめ	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ えのきたけ				2.2	
28	麦ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			むぎ 麦 ご飯			674	
	とろっと里いも和風カレー	ぶたにく かつお節	こんぶ(だし)	にんじん	たま 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ しょうが	さとう 里いも 黒砂糖	あぶら 油	カレールー しょうゆ みりん 醋	20.8	
	和風大根サラダ	かつお節		にんじん 水菜	だいこん 大根	さとう 砂糖	あぶら ごま油	酢 しょうゆ みりん	19.8	
すい	りんご			りんご					2.3	
29	ご飯(ふりかけ) / 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			はん ご飯		ふりかけ	669	
	すき焼きうどん	ぎゅうにゅう 牛肉		にんじん ねぎ	はくさい 白菜 しいたけ えのきたけ	うどん 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	20.4	
	野菜の塩こんぶ和え		しお 塩こんぶ	ほうれん草 にんじん	だいこん 大根			うすくち 薄口しょうゆ 塩	17.2	
もく	根菜チップス			かぼちゃ	れんこん	さつまいも	あぶら 油	しお 塩	2.0	
30	ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			はん ご飯			661	
	棒ぎょうざ	ぶたにく 豚肉		にら	たま 玉ねぎ にんにく しょうが	はるま 春巻きの皮	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 塩	22.8	
	もやし炒め	ちくわ		ほうれん草 にんじん	もやし		あぶら 油	オイスターソース 塩 こしょう	20.5	
きん	具だくさんのみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	きり干しだいこん 切り干し大根 ごぼう	じゃがいも こんにやく			2.5	

おはしの持ち方大丈夫??

おはしを使って食事を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。

