

11月16日(水)	小544kcal 中670kcal	11月17日(木)	小652kcal 中810kcal	11月18日(金)	小644kcal 中753kcal	11月21日(月)	小545kcal 中670kcal	11月22日(火)	小509kcal 中625kcal
ごはん 牛乳 肉じゃが 海藻サラダ		衣笠どんぶり 牛乳 お講汁		バターパン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ABCスープ		ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしの和え物		ジャンバラヤ 牛乳 オニオンスープ きゃべつとツナのソテー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	バターパン	1 こ	米	80 g	米	70 g
牛乳	1 本	油揚げ	15 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏肉	10 g
豚肉	20 g	卵	40 g	豚肉	40 g	豆腐	30 g	ボークウインナー	5 g
じゃがいも	80 g	たまねぎ	30 g	ジンジャーパウダー	0.5 g	はくさい	35 g	たまねぎ	5 g
たまねぎ	50 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ガーリックパウダー	0.5 g	キムチ	18 g	ピーマン	5 g
にんじん	20 g	さとう	2 g	塩	0.1 g	にんじん	15 g	ガーリックパウダー	0.03 g
三度豆	5 g	濃口しょうゆ	5 g	こしょう	0.03 g	にら	7 g	塩	0.5 g
糸こんにゃく	20 g	みりん	0.5 g	サラダ油	1 g	豚肉	30 g	こしょう	0.02 g
さとう	3 g	塩	0.2 g	たまねぎ	60 g	八幡のみそ	10 g	トマトケチャップ	4 g
濃口しょうゆ	6 g	けずりぶし	1 g	ピーマン	5 g	酒	1 g	トマトジュース	7 g
みりん	1 g	水	80 g	しめじ	5 g	けずりぶし	2 g	チキンスープ	10 g
けずりぶし	1 g	片栗粉	0.5 g	トマトケチャップ	5 g	水	80 g	タイム	0.01 g
水	30 g	牛乳	1 本	ウスターソース	1 g	ちくわ	10 g	ローリエ	0.01 g
海藻ミックス	0.8 g	大根	30 g	さとう	1 g	たもやし	30 g	チリパウダー	0.01 g
キャベツ	30 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	1 g	小松菜	20 g	牛乳	1 本
サラダ油	1 g	さといも	20 g	ペーロン	10 g	酢	2 g	ペーロン	5 g
酢	1 g	油揚げ	5 g	にんじん	10 g	さとう	2 g	にんじん	10 g
濃口しょうゆ	1 g	豆腐	30 g	たまねぎ	30 g	濃口しょうゆ	3 g	たまねぎ	50 g
塩	0.1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ABCマカロニ	5 g			青ねぎ	5 g
こしょう	0.02 g	八幡のみそ	9 g	塩	0.3 g			塩	0.5 g
		八幡の白みそ	3 g	こしょう	0.03 g			こしょう	0.02 g
		けずりぶし	3 g	薄口しょうゆ	2 g			薄口しょうゆ	2 g
		水	100 g	チキンスープ	6 g			けずりぶし	3 g
				水	100 g			水	100 g
				パセリ(乾)	0.03 g			ツナオイル漬け	10 g
								キャベツ	30 g
								にんじん	10 g
								サラダ油	1 g
								塩	0.5 g
								こしょう	0.02 g
								濃口しょうゆ	0.5 g



11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)	小563kcal 中695kcal	11月29日(火)	小625kcal 中765kcal	11月30日(水)	小584kcal 中721kcal
		ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース わかめスープ		ごはん 牛乳 鯖のしょうが煮 豚汁		わかめご飯 牛乳 千草焼き 沢煮わん	
		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
		米	80 g	米	80 g	米	80 g
		牛乳	1 本	牛乳	1 本	たきこみわかめ	2 g
		厚揚げ	60 g	生鯖	1 本	牛乳	1 本
		たまねぎ	30 g	小学校 50g	1 切	鶏ミンチ	12 g
		白ねぎ	5 g	中学校 60g	1 切	さとう	0.5 g
		土しょうが	1 g	さとう	6 g	薄口しょうゆ	0.8 g
		水	10 g	酒	1 g	液卵	40 g
		トマトケチャップ	8 g	土しょうが	1 g	けずりぶし	0.1 g
		さとう	1.8 g	みりん	2 g	水	10 g
		酒	1.5 g	濃口しょうゆ	6 g	さとう	2 g
		片栗粉	0.6 g	水	10 g	塩	0.5 g
		チキンスープ	3 g	豚肉	10 g	にんじん	5 g
		トウバンジャン	0.5 g	にんじん	10 g	たまねぎ	8 g
		塩	0.3 g	ごぼう	10 g	干しいたけ	0.4 g
		こしょう	0.02 g	大根	15 g	青ねぎ(八幡産)	4 g
		サラダ油	1 g	板こんにゃく	10 g	薄口しょうゆ	0.4 g
		ごま油	0.5 g	さつまいも	20 g	サラダ油	1 g
		カットわかめ	0.4 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	マフィンカップ	1 こ
		たまねぎ	25 g	八幡のみそ	9 g	豚肉	5 g
		にんじん	10 g	八幡の白みそ	3 g	油揚げ	5 g
		たけのこ(水煮)	10 g	けずりぶし	2 g	大根	20 g
		青ねぎ	5 g	水	100 g	にんじん	10 g
		塩	0.5 g			青ねぎ(八幡産)	10 g
		こしょう	0.02 g			ごぼう	10 g
		薄口しょうゆ	3 g			さといも	20 g
		けずりぶし	3 g			けずりぶし	3 g
		水	100 g			塩	0.5 g
						薄口しょうゆ	2 g
						みりん	0.5 g

2学期  
期末テスト  
のため  
給食なし

2学期  
期末テスト  
のため  
給食なし

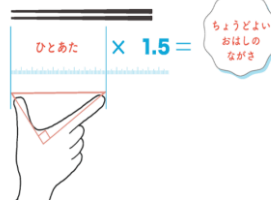
11月24日は「1(い)1(い)24(にほんしよく)」  
で和食の日です!

和食の日は日本の伝統的な和食文化を次の世代へ伝えていく大切さについて考える日として制定されました。ご家庭でも、だしのうまみをいかした和食の献立を取り入れて、健康な食生活をめざしてみませんか。



今月のピクトグラム

ちょうどいいおはしの見つけ方



親指と人差し指を90度に広げ、2本の指の先端を結んだ長さを「一咫(ひとあた)」といいます。この長さの1.5倍(一咫半)が使いやすいおはしの長さの目安です。ぴったりサイズがなくても誤差2cmは、はしづかいに問題はないといわれています。