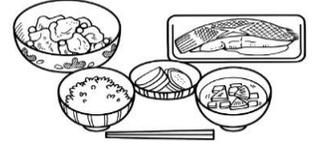


マナーにきをつけてたべよう



- 指導事項 ていがくねん ○よいしせいでたべる ○おそくならないようにたべる
 ○たべおわってもせきをはなれない
 中 学 年 ○口にほうばったままで話さない ○時間内に食べる
 ○食べ終わったら、静かに待つ
 高 学 年 ○集団会食のマナーに気をつけながら食べる ○適当な速さで食べる



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをとのえるのもとになる	
1 (火)	むぎごはん やながわどん こんぶあえ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん ぶどうゼリー しろごま	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ しらたき ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
2 (水)	コッペパン チキンピーズ ドレッシングサラダ りんご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう なたねあぶら アーモンド	とりく とくにゅう だいず ハム ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリンピース たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g
4 (金)	【朝ごはんおすすめ献立】 むぎごはん さけのゆうあんやき ごもくに さいものみそしる ぎゅうにゅう	むぎ こめ さとう さいも なたねあぶら	さけ だいず あわせみそ あつあげ ぎゅうにゅう やさいこんぶ わかめ	にんじん ねぎ ゆず しいたけ こんにやく たまねぎ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.0 g
7 (月)	むぎごはん きびなごフライ こまつなのりあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん さいも なたねあぶら だいずあぶら	とりく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう きびなご やきのり	こまつな にんじん ねぎ キャベツ しいたけ ごぼう こんにやく	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g
8 (火)	わかめごはん みそにこみうどん ぎすけに かき ぎゅうにゅう	こめ さとう うどん しろごま	かまぼこ ぶたにく みそ あかだしみそ あぶらあげ だいず わかめ ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ たまねぎ ぶなしめじ かき	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.9 g
9 (水)	よこわりまるばん ハンバーグのジャポネソース ゆでやさい コーンスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも なたねあぶら パンこ	ぎゅうにく ぶたにく とりく とくにゅう しろいんげん ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.1 g
10 (木)	むぎごはん あきのみりカレー フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも はくりきこ バター なたねあぶら	ぎゅうにく とくにゅう チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース ぶなしめじ みかん パイン おうとう	エネルギー 666 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
11 (金)	むぎごはん さんまみぞれに ひじきのいりに だんごじる ぎゅうにゅう	むぎ こめ さとう ちゅうりきこ しらたまこ さつまいも なたねあぶら	さんま あぶらあげ ぶたにく あわせみそ ぎゅうにゅう めひじき	いんげん にんじん ねぎ こんにやく しょうが はくさい ぶなしめじ ごぼう	エネルギー 684 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
14 (月)	ことうコッペパン だいがくも はくさいとにくだんごのスープ かくチーズ ぎゅうにゅう	ことうパン さつまいも さとう くるごま だいずあぶら	つくね とうふ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g
15 (火)	むぎごはん さばのみそに きんぴらごぼう かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん ゴマあぶら	みそ さば とうふ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ しいたけ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.0 g
16 (水)	しよくパン ブルーベリーアンドマーガリン ドレッシングサラダ クラムチャウダー みかん ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも なたねあぶら オリーブあぶら マーガリン	かつおぶし ハム あさり ベーコン しろいんげん とくにゅう ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ コーン きゅうり キャベツ たまねぎ みかん ブルーベリー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g
17 (木)	しろごはん にくじゃが きゅうりときくらげのあえもの ひじきのりつくだに ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう なたねあぶら しろごま ゴマあぶら	ぶたにく とりささみ ぎゅうにゅう ひじき のり	いんげん にんじん たまねぎ こんにやく もやし きくらげ きゅうり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.3 g
18 (金)	【食育の日】 むぎごはん さわらみりんづけ くきわかめのいために せんべいじる【青森県郷土料理】 ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう なんぶせんべい しろごま ゴマあぶら	さわら ぎゅうにく とりく ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん こんにやく えのきたけ ぶなしめじ ごぼう キャベツ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.7 g
21 (月)	むぎごはん おでん かぼすあえ なつとう ぎゅうにゅう	こめ むぎ さいも さとう	うずらたまご とりく ポールテンぶら がんも なつとう ぎゅうにゅう やさいこんぶ わかめ	にんじん だいこん こんにやく かぼす キャベツ きゅうり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
22 (火)	しろごはん あじのかばやきふう だいずのうめあえ さつまいもとうふのみそしる ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう さつまいも しろごま だいずあぶら	あじ かつおぶし だいず あわせみそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし キャベツ うめ たまねぎ ぶなしめじ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g
24 (木)	むぎごはん マーボーどうふ ばんさんすう ジョアプレーン ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ なたねあぶら ゴマあぶら しろごま	とりく ぶたにく あかだしみそ とうふ ハム ぎゅうにゅう ジョアプレーン	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ えだまめ もやし キャベツ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g
25 (金)	さつまいもごはん ちくさやき ひじきマヨサラダ けんちんじる ぎゅうにゅう	さつまいも こめ でんぶん くるごま しろごま マヨネーズ なたねあぶら	たまご まぐろ とりく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう めひじき チーズ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ ほうれんそう しいたけ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
28 (月)	キャラットパン クリームソースペンネ だいこんとハムのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	キャラットパン ペンネマカロニ なたねあぶら	ベーコン とくにゅう ハム ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みずな コーン ぶなしめじ たまねぎ だいこん レモンじる ネーブルオレンジ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.4 g
29 (火)	しろごはん しろみさかなのやさいあんかけ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも だいずあぶら	ホキ あわせみそ あつあげ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ コーン ぶなしめじ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g
30 (水)	せわりパン チリコンカン コンソメスープ げんきヨーグルト ぎゅうにゅう	パン でんぶん じゃがいも なたねあぶら	とりく ぶたにく レンズまめ ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん パセリ たまねぎ セロリー ぶなしめじ キャベツ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、
 その前後の日に郷土料理を実施しています。
 11月の給食では18(金)に青森県の郷土料理「せんべい汁」を実施します。

