

マナーにきをつけてたべよう



指導事項 ていがくねん ○ただしはしのつかいかたがわかる。 ○しょくじのあいさつができる。
 中学年 ○マナーに気をつけることが相手を思いやり、楽しい食事につながる事がわかる。
 高学年 ○基本的なマナーを習得し、適切な会話をしながら気持ちよく食事をする事ができる。



| 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もとになる | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | |
| 1 (金) | | あきのえんそく | | | |
| 5 (火) | しろごはん さばのしおやき ひじきとだいずのもの おごおりけんちんじる ぎゅうにゅう | こめ なたねあぶら さとう さといも | ぎゅうにゅう さば ひじき だいず てんぷら とうふ あぶらあげ | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ | エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g |
| 6 (水) | こくとうコッペパン わふうきのこスパゲティ ツナサラダ かき ぎゅうにゅう | こくとうパン スパゲティー なたねあぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ | たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ えのきたけ にんじん にんにく レモンじる キャベツ きゅうり コーン かき | エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g |
| 7 (木) | むぎごはん おでん ほうれんそうのごまあえ なっとう ぎゅうにゅう | こめ むぎ さといも さとう ねりごま しろごま | ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ やさいこんぶ なっとう | だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ | エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.0 g |
| 8 (金) | むぎごはん ぶりのてりやき くわかめのすのもの こまつなのみそじる ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう しろごま | ぎゅうにゅう ぶり くわかめ あつあげ あわせみそ | しょうが もやし にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ | エネルギー 641 kcal たんぱく質 26 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.5 g |
| 11 (月) | ソフトフランスパン ハンバーグデミソース ポテトサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう | ソフトフランス さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム | にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリー ぶなしめじ パセリ | エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g |
| 12 (火) | しろごはん さんまのしょうがに ぶたにくとごぼうのいためもの かきたまじる ぎゅうにゅう | こめ しろごま なたねあぶら さとう でんぷん | ぎゅうにゅう さんま ぶたにく てんぷら たまご とうふ | ごぼう こんにやく にんじん もやし しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが | エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.1 g |
| 13 (水) | けんさんむぎワンローフパン みかんジャム チキンピーズ アーモンドサラダ りんご ぎゅうにゅう | パン じゃがいも なたねあぶら さとう アーモンド | ぎゅうにゅう だいず とりにく あかだしみそ | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご みかん | エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g |
| 14 (木) | むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう | こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ パター | ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ヨーグルト | たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイ おうとう | エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g |
| 15 (金) | しろごはん さわらみりんづけ そくせきづけ ぶたじる ぎゅうにゅう | こめ しろごま さつまいも なたねあぶら | ぎゅうにゅう さわら しらすほし ぶたにく あつあげ あわせみそ | はくさい にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく ぶなしめじ ねぎ しょうが | エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g |
| 18 (月) | わかめごはん チャンポン えだまめとひじきのマヨサラダ ぎゅうにゅう | こめ ちゃんぽん なたねあぶら さとう | わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ひじき | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ れんこん コーン | エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g |
| 19 (火) | むぎごはん いもたき こまつなのりあえ りんごゼリー ぎゅうにゅう | こめ むぎ さといも なたねあぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ あつあげ やきのり | こんにやく にんじん しいたけ ごぼう いんげん こまつな もやし りんご | エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g |
| 20 (水) | ミルクしよくパン サーモンフライ ほうれんそうときのこのソテー コーンクリームスープ ぎゅうにゅう | ミルクパン だいずあぶら じゃがいも なたねあぶら | ぎゅうにゅう サーモン ベーコン しろいんげ ん | ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ たまねぎ にんじん コーン パセリ | エネルギー 652 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.0 g |
| 21 (木) | しろごはん そぼろごはんのぐ だいこんのゆずかあえ つみれだんごのすましじる ぎゅうにゅう | こめ さとう なたねあぶら | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ | えだまめ しょうが だいこん にんじん キャベツ ゆずかじゅう たまねぎ えのきたけ ねぎ | エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g |
| 22 (金) | かもごはん きびなごカリフライ はくさいのおかかあえ さつまいものみそじる ぎゅうにゅう | こめ さとう だいずあぶら さつまいも | かもにく ぎゅうにゅう きびなご しらすほし かつおぶし あぶらあげ あわせみそ | にんじん ごぼう はくさい もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ | エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.8 g |
| 25 (月) | ねじりパン オムレツ ジャーマンポテト マカロニスープ ぎゅうにゅう | コッペパン じゃがいも なたねあぶら マカロニ | ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく いんげんまめ | たまねぎ キャベツ セロリー にんじん | エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.8 g |
| 26 (火) | しろごはん にくだんごとあつあげのチリソースに ちゅうかあえ ぎゅうにゅう | こめ なたねあぶら さとう ゴマあぶら でんぷん しろごま | ぎゅうにゅう ミートボール あつあげ くわかめ | たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g |
| 27 (水) | せわりコッペパン ドライカレー あさりのクリームスープ みかん ぎゅうにゅう | コッペパン なたねあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず レバーそぼろ あさり いんげんまめ しろいんげん チーズ | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ぶなしめじ コーン パセリ みかん | エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g |
| 28 (木) | しろごはん しろみぎかなのあまずあんかけ こんぶあえ じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう | こめ だいずあぶら さとう でんぷん しろごま じゃがいも | ぎゅうにゅう ホキ こんぶ わかめ あわせみそ | にんじん たまねぎ ピーマン はくさい もやし えのきたけ ねぎ | エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14 g 食塩相当量 2.4 g |
| 29 (金) | むぎごはん マーボーどうふ かいそうサラダ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう | こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいず あかだしみそ かいそう とりさきみ | たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし ブルーベリー | エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.7 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月の献立では、11月19日(火)に愛媛県の郷土料理「いもたき」を実施します。

旬の食べ物を使った
食生活改善推進員さん
おすすめレシピ

簡単大学いも



【材料】(4人分)
 ・さつまいも 1個
 ・黒ゴマ 適量
 ・サラダ油 大さじ1
 ・上白糖 大さじ6
 ・みりん 大さじ1

- ① さつまいもを乱切りにし、10分程度水にさらしてあく抜きをする
- ② さつまいもの水気をキッチンペーパーでしっかりふきとる。
- ③ フライパンに油を「の」の字を書くようにひき、調味料を入れて、さつまいもを並べる。
- ④ 中火で焼き、さつまいもに焦げ目がついたら、ひっくり返して、フタをして弱火にする。
- ⑤ さつまいもに火が通ったら、黒ゴマをかけて器に盛りつけてできあがり。

作り方の動画を公開中♪

