

マナーにきをつけてたべよう					
		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、適切な会話をを行いながら気持ちよく会食をすることができる			
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	
4 (火)	むぎごはん にくじゃが ひよこまめのわふうサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ツナ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ もやし	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
5 (水)	ミルクしょくパン さけフライ ほうれんそうときのこのソテー しろいんげんまめのポタージュ ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう サーモンフライ ベーコン とりにく しろいんげん とうにゅう	ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ たまねぎ にんじん	エネルギー 671 kcal たんぱく質 32 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.8 g
6 (木)	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 みかん ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう つくね あつあげ くきわかめ	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 もやし みかん	エネルギー 652 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
7 (金)	しろごはん さわらのみぞれに ゆずかあえ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	だいこん はくさい にんじん もやし ゆずかじゅう たまねぎ ごぼう ぶなしめじ こんにやく ねぎ しょうが	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
10 (月)	こめコパン チキンピーンズ ごまサラダ りんご ぎゅうにゅう	こめコパン じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく	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	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
11 (火)	しろごはん さんまのかんろに ほうれんそうのごまあえ さといものみそしる ぎゅうにゅう	こめ ねりごま しろごま さとう さといも	ぎゅうにゅう さんま あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g
12 (水)	かしわがたパン わふうハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム	たまねぎ キャベツ にんじん コーン もやし えのきたけ セロリー	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.9 g
13 (木)	むぎごはん マーボーどうふ わかめサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ わかめ とりささみ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ もやし	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
14 (金)	しろごはん しろみぎかなのあまずあんかけ こんぶあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ こんぶつくだに わかめ 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 560 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g
17 (月)	しろごはん いわしのうめみそに きんぴらごぼう かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ しろごま あぶら さとう ゴマあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう いわし てんぶら たまご とうふ	ごぼう こんにやく にんじん いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g
18 (火)	むぎごはん いもたき こまつなのりあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも 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	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.7 g
19 (水)	こくとうコッペパン わふうきのコスパゲッティ ツナサラダ かき ぎゅうにゅう	こくとうパン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	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 568 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g
20 (木)	むぎごはん ポークカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター カクテルゼリー(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g
21 (金)	かもごはん とりにくとやさいのあつやきたまご はくさいのおかかあえ さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	かもにく ぎゅうにゅう たまごやき かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう はくさい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.8 g
25 (火)	しろごはん きびなごおさフライ ひじきとだいずのにも つみれじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなごフライ ひじき だいず てんぶら やさいつみれ とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
26 (水)	ねじりパン トマトオムレツ さといもポテトサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう	パン さといも マヨネーズ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう オムレツ ハム とりにく しろいんげん	にんじん コーン キャベツ たまねぎ セロリー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g
27 (木)	しろごはん はっぼうさい だいがくいも ぎゅうにゅう	こめ あぶら ゴマあぶら でんぶん さつまいも さとう くらごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ てんぶら たまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	エネルギー 695 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.0 g
28 (金)	むぎごはん さばのてりやき くきわかめのすのもの こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しろごま	ぎゅうにゅう さば くきわかめ あつあげ みそ	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g

※入荷の都合、天候による急な休校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ので、予めご了承ください。
※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。
※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。11月の給食では18日(火)に愛媛県の郷土料理「いもたき」を実施します。

小郡市三井郡の郷土料理

さわ漬け

食生活改善推進員さんに
教えてもらいました



【材料】4人分

- ・大根 1/6本

・きゅうり 1/3本

・にんじん1/3本

・りんご 1/6玉

・白菜またはキャベツ 1/6玉

・生姜 1/2かけ

・すし酢 適量

・ごま油 適量

・塩 少々

【作り方】

1. 大根、きゅうり、にんじんは太めの千切りにする。

2. 白菜は一口大のざく切り、生姜はせん切り、
りんごは皮をつけたまま、くし形にし、うすく切る。

3. 野菜を塩もみする。

4. 切った材料に調味料を入れ、混ぜ合わせる。
(お好みで一味唐辛子少々を入れてもおいしいです)

作り方の動画はコチラ♪

