



# 阿村小学校こんだてひょう

きゅうしよくえいよう 給食栄養もくひょう: 日本食のよさを見直そう!  
 きゅうしよく 給食マナーもくひょう: よくかんでたべよう!



ひ	よう	しゅしよく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
				ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	きん	セルフおにぎり	さけのしおやき かきなます かぼちゃのみそしる	こめごま さとう	ぎゅうにゅう さけ とうふ あげのり わかめ	かき かぶ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	617 29.8
5	か	あげぱん	こんさいポトフ ひじきのくるみ和え	パン きなこ さとう あぶら さつまいも くるみ	ぎゅうにゅう ウイナー ひじき	にんじん だいこん たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	646 20.4
6	すい	もりのきのこカレー	チーズサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく まめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	703 22.7
7	もく	きんぴらバーガー	きのこスープ みかん	パン じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン さつまあげ いんげん まめ くきわかめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ ごぼう れんこん みかん	530 20.2
8	きん	かみかみごはん	こんさいじる じゃこあえ パリッシュ	こめ ぶちまるくん さつまいも さとう	さきいか とりにく こんぶ あげ ぎゅうにゅう とうふ ちりめん いりこ	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ だいこん れんこん きゅうり キャベツ えだまめ	629 26.0
11	げつ	あきのかおりごはん	かきたまじる ピーナツあえ	こめ さつまいも でんぷん ピーナツ さとう	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ こんぶ あげ	しいたけ にんじん しめじ ほうれんそう たまねぎ こまつな もやし	571 22.7
12	か	ひのくにパン	クリームシチュー ごぼうサラダ こめこモンブラン	パン じゃがいも バター マカロニ ごま さつまいも さとう あぶら くり こめこ	ぎゅうにゅう とびうお ツナ たまご	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン グリンピース	684 22.3
13	すい	ごはん	いわしのうめに とうふのみそしる つぼづけあえ	こめごま さとう	ぎゅうにゅう いわし あげ わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ	649 28.0
14	もく	しょくパン	うどんすき れんこんのまめマヨサラダ ヨーグルト	パン うどん さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく ヨーグルト まめ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ れんこん はくさい きゅうり	610 26.1
15	きん	ごはん	おでん かぶのあますあえ なっとう	こめ さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく がんもどき あつあげ こんぶ うすらたまご なっとう	にんじん だいこん かぶ	658 26.9
18	げつ	ごはん	はものつみれ汁 ごまネーズあえ のりつくだに	こめ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう はも とうふ ちくわ のり	しょうが れんこん にんじん だいこん しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	661 25.9
19	か	ぶんらくめし	いちようばじる いらたま	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら	あげ だいず たまご こんぶ ぎゅうにゅう ちくわ えだまめ あまくさだいおう	しいたけ 山菜水蒸し にんじん だいこん ごぼう いら ねぎ もやし	649 29.8
20	すい	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかごもくスープ マンゴプリン	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら こめこ マンゴプリン	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あつあげ ばいにく ポーク	キャベツ ピーマン たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが えのきたけ きくらげ	645 25.0
21	もく	しょくパン	きのこクリームスパゲティ かみかみサラダ	パン バター さとう スパゲティ アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ちりめん クリーム さきいか	ほうれんそう(ゆで) たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん	658 25.8
22	きん	ごはん	さかなのもみじやき こまつなサラダ すましじる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう さかな ツナ とうふ かまぼこ まめ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり ねぎ キャベツ えのきたけ	637 28.5
25	げつ	ごはん	かぼちゃのそぼろに ワカメとイカのすのもの ひじきふりかけ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず さつまあげ わかめ いか ちりめん わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり	691 27.3
26	か	こめこいりにんじんパン	ベーコンスープ 手作りクリームコロッケ レタス	パン じゃがいも バター パンこ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン えび いか たこ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ コーン グリンピース レタス	588 21.5
28	もく	フィッシュバーガー	まめとやさいのミネストローネ	パン あぶら ごま	ぎゅうにゅう ウイナー さけ チーズ まめ	かぶ にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	547 26.3
29	きん	むぎごはん	キムチチゲなべ はるさめのごますあえ ヨーグルトレーズン	こめ むぎ はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく とうふ ハム	はくさい にんじん きゅうり いら しめじ えのきたけ キャベツ レーズン	654 22.2

※献立は都合により変更になる場合があります。

## 秋のみかくをかみしめよう！～かむことの4大こうか～

**消化を助ける！**  
 よくかむことで、食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつた液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

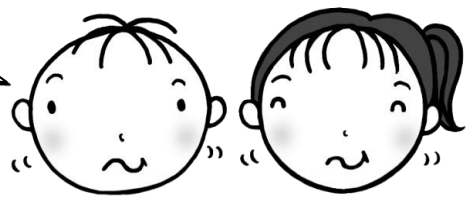
**太りすぎをふせぐ！**  
 よくかむことで脳が刺激され、まんぶく感を感じやすくなります。食べ過ぎをふせぐことができます。

**脳のはたらきを高める！**  
 よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

**むし歯を予防する！**  
 よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯をじょうぶにする唾液がよく出ます。もちろん、食後のみがきも忘れずに行いましょう！



よくかむと



いいこといっぱい！

11月8日は

