



給食目標

☆長崎県の食べ物に関心をもとう！

- ・長崎県の郷土料理を味わおう。
- ・長崎県産の食材(地場産物)について知ろう。

11月給食こんだて表

月	火	水	木	金
<p>食材の色分けと体内での働き</p> <p>○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるものになる</p> <p>○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる</p> <p>○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる</p> <p>今月の平均栄養価(ピンク基準1) (イエロー:0.8、オレンジ1.2、ブルー1.3)</p> <p>○エネルギー:669kcal ○たんぱく質:28.0g ○脂質:21.8g ○食塩相当量:2.6g</p>	<p>◆給食当番なし◆</p> <p>8日(水) 読書の日</p> <p>15日(水) わくわくタイム</p> <p>◆食堂そうじ◆</p> <p>24日(金)</p>	<p>1 ゆでブロッコリー 長崎市 やわらかチキン</p> <p>みかん ごはん ヒカド</p> <p>668kcal 食塩:2.3g たんぱく質:34.3g、脂質:17.5g</p> <p>赤 きゅうりにゅう とりにく まぐろ</p> <p>黄 こめ むぎ さつまいも</p> <p>緑 にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん</p>	<p>2 フルーツヨーグルト 島原市&長崎市</p> <p>がまだすトルコライス ヨソメスープ</p> <p>691kcal 食塩:2.5g たんぱく質:26.1g、脂質:21.0g</p> <p>赤 きゅうりにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも カレールウ オリーブオイル ばんこ スパゲティ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり トマト えのき ほうれんそう バイン もも</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
<p>6 五島三菜の 五島市 りんご ふくめ煮 きびなご ごまフライ</p> <p>ごはん ふしめん汁</p> <p>670kcal 食塩:2.8g たんぱく質:25.6g、脂質:15.6g</p> <p>赤 きゅうりにゅう きびなご かまぼこ あげかまぼこ わかめ ひじき</p> <p>黄 こめ むぎ ばんこ あぶら さとう ごとうどん</p> <p>緑 キャベツ にんじん ほしだいこん いんげん ねぎ</p>	<p>7 小串トマト 東彼杵郡 サラダ 鯨じゃが</p> <p>バナナ ごはん あごだし</p> <p>672kcal 食塩:2.7g たんぱく質:21.2g、脂質:24.5g</p> <p>赤 きゅうりにゅう くじら あげかまぼこ かつおぶし とうふ たまご</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも オリーブオイル</p> <p>緑 にんじん たまねぎ きぬさや トマト きゅうり しめじ こまつな パナナ</p>	<p>8 長崎市</p> <p>みかん 大豆いりこ</p> <p>ちゃんぽん カステラ</p> <p>669kcal 食塩:3.1g たんぱく質:32.2g、脂質:21.6g</p> <p>赤 きゅうりにゅう ぶたにく いか えび にぼし だいず たまご かまぼこ</p> <p>黄 ちゃんぽん かたくりこ あぶら さとう はちみつ ホットケーキミックス</p> <p>緑 キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ みかん</p>	<p>9 西海市</p> <p>グリン野菜 ホークレー</p> <p>スイーツ ホット</p> <p>ハチミツパン ゆで干し 大根スープ</p> <p>678kcal 食塩:3.0g たんぱく質:26.9g、脂質:28.8g</p> <p>赤 きゅうりにゅう ぶたにく たまご</p> <p>黄 ハチミツパン オリーブオイル さとう さつまいも マーガリン</p> <p>緑 アスパラガス なす パプリカ ほしだいこん にんじん えのき</p>	<p>10 大村市</p> <p>ゆでピー さんまの 生姜煮</p> <p>みかん 大村寿司 すまし汁</p> <p>680kcal 食塩:2.5g たんぱく質:27.7g、脂質:21.9g</p> <p>赤 きゅうりにゅう たまご さんま とうふ はんぺん</p> <p>黄 こめ さとう ゆでピー</p> <p>緑 にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ きぬさや キャブツ みかん きゅうり ほうれんそう たまねぎ</p>
<p>13 大村市</p> <p>煮ごみ さばの塩こうじ焼き</p> <p>みかん 付け合わせ</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>673kcal 食塩:2.6g たんぱく質:32.5g、脂質:23.1g</p> <p>赤 きゅうりにゅう さば とりにく のり とうふ こんぶ</p> <p>黄 こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ゆでピー</p> <p>緑 ブロッコリー にんじん こんにやく ごぼう しいたけ いんげん ねぎ みかん</p>	<p>14 刈馬市</p> <p>いかの和風サラダ</p> <p>かんこす もち</p> <p>ひじきごはん ひきとおし</p> <p>663kcal 食塩:2.8g たんぱく質:30.0g、脂質:17.7g</p> <p>赤 きゅうりにゅう あぶらあげ ひじき とりにく やきとうふ いか わかめ</p> <p>黄 こめ さとう そうめん かんころもち</p> <p>緑 グリンピース はくさい ごぼう えのき ねぎ にんじん しいたけ きゅうり</p>	<p>15 諫早市</p> <p>はなはじき 卵よせ</p> <p>りんご とりめし</p> <p>ぬつぺい汁</p> <p>640kcal 食塩:2.5g たんぱく質:27.7g、脂質:21.5g</p> <p>赤 きゅうりにゅう とりにく ぶたにく たまご あつあげ</p> <p>黄 こめ あぶら さとう さともしも かたくりこ</p> <p>緑 ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ もやし こんにやく したたまご れんこん しいたけ りんご</p>	<p>16 佐世保市</p> <p>アスパラ ソテー</p> <p>豆乳 パンコッタ</p> <p>みかんパン 海軍さんの ビーフンチャー</p> <p>668kcal 食塩:2.3g たんぱく質:28.9g、脂質:23.6g</p> <p>赤 きゅうりにゅう きゅうりにく とうにゅう</p> <p>黄 みかんパン こむぎこ あぶら じゃがいも マーガリン さとう</p> <p>緑 にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラガス しめじ</p>	<p>17 ☆まるごと長崎県産給食★</p> <p>ぶりと野菜の 揚げ煮</p> <p>ひよつつ和え</p> <p>みかん やさい</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>676kcal 食塩:2.5g たんぱく質:25.1g、脂質:21.9g</p> <p>赤 きゅうりにゅう ぶり ハム ひよつつ みそ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら さともしも こまご</p> <p>緑 かぶ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな みかん えのき</p>
<p>20 ☆中1生徒考案献立★</p> <p>ごぼうの スパイシー キウイ 炒め物 唐揚げ</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>677kcal 食塩:2.7g たんぱく質:25.0g、脂質:23.0g</p> <p>赤 きゅうりにゅう とりにく えだまめ わかめ</p> <p>黄 こめ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま</p> <p>緑 しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく もやし ほうれんそう キウイ</p>	<p>21 ☆中1生徒考案献立★</p> <p>オレンジ 酢の物</p> <p>焼きうどん 中華スープ</p> <p>614kcal 食塩:3.3g たんぱく質:27.1g、脂質:25.0g</p> <p>赤 きゅうりにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ しらすぼし とうふ</p> <p>黄 うどん あぶら ごまあぶら さとう</p> <p>緑 たまねぎ キャベツ にんじん びーマン きゅうり えのき ねぎ オレンジ</p>	<p>22 ☆中1生徒考案献立★</p> <p>野菜サラダ カつとじ</p> <p>黄桃缶 大根と 雑穀 もやしの</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>681kcal 食塩:3.1g たんぱく質:24.6g、脂質:20.7g</p> <p>赤 きゅうりにゅう ぶたにく たまご わかめ みそ</p> <p>黄 こめ さつこくミックス パンこ あぶら さとう</p> <p>緑 たまねぎ みつば キャベツ コーン ブロッコリー トマト だいこん もやし こまつな もも</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 ☆全国学校給食甲子園応募献立★</p> <p>にんじんステーキ きゅう牛と ミルクプリンの焼きいんげん おろしバーグ</p> <p>みかん 添え</p> <p>黒米ごはん ふわとろ</p> <p>かきたま汁</p> <p>663kcal 食塩:2.3g たんぱく質:28.9g、脂質:22.2g</p> <p>赤 きゅうりにゅう きゅうりにく ひじき たまご わかめ ぶたにく</p> <p>黄 こめ ころまい ばんこ あぶら さとう オリーブオイル</p> <p>緑 たまねぎ だいこん にんじん いんげん なめこ はくさい みかん</p>
<p>27 長崎市</p> <p>オレンジ わかめおにぎり</p> <p>細麺うどん 中華スープ</p> <p>662kcal 食塩:3.0g たんぱく質:27.3g、脂質:25.6g</p> <p>赤 きゅうりにゅう ぶたにく いか えび わかめ つな</p> <p>黄 あげかめ あぶら かたくりこ さとう</p> <p>緑 にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ えのき チンゲンサイ オレンジ</p>	<p>28 島原市</p> <p>ささみの 島原子うめん揚げ</p> <p>りんご 自転車めし 具雑煮</p> <p>631kcal 食塩:2.1g たんぱく質:33.1g、脂質:21.0g</p> <p>赤 きゅうりにゅう にぼし あぶらあげ とりにく かまぼこ こうやどうふ たまご</p> <p>黄 こめ さとう こむぎこ あぶら もち そうめん</p> <p>緑 ごぼう にんじん はくさい みずな しいたけ れんこん りんご</p>	<p>29 長崎 佐世保市</p> <p>チキン サラダ レモンステーキ</p> <p>バナナ 中華スープ</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>677kcal 食塩:3.1g たんぱく質:24.3g、脂質:22.1g</p> <p>赤 きゅうりにゅう とりにく あぶらあげ みそ</p> <p>黄 こめ さとう パター あげめん</p> <p>緑 にんにく たまねぎ レモン キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ パナナ</p>	<p>30 長崎市</p> <p>浦上そば 長崎天ぷら</p> <p>みかん 麦ごはん すまし汁</p> <p>677kcal 食塩:2.2g たんぱく質:28.1g、脂質:19.7g</p> <p>赤 きゅうりにゅう しいら ぶたにく あげかまぼこ わかめ とうふ</p> <p>黄 こめ むぎ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう</p> <p>緑 かぼちゃ びーマン もやし ごぼう にんじん ほうれんそう みかん</p>	<p>今月の行事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2日: 中学部チャレンジウォーク ・9日: 歯科検診 ・16日: 小学部・壮寿会交流 ・17日: 授業参観・学級懇談 ・21, 22日: 中学部期末考査 ・22日: チャレンジ運動会 ・24日: 小学部3~6年 校外学習