

	月	火	水	木	金							
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~ 20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
11月分 平均栄養量	605	24.7 (16.3%)	19.4 (28.9%)	293	78	2.4	187	0.53	0.54	25	5.3	2.1

献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・10日(金)と22日(水)の☐は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。

◆おはしは、家から持ってきてください。  
◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。  
◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。  
◆6日(月)のスイートポテトは、業者が直接学校へ配送します。  
◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。  
◆お米につきましては、現在、北海道産なつばしを使用しています。  
◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。  
◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。  
◆29日(水)のポークカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。

今月の地場産物

ほしいたけ みかん  
さつまいも あおねぎ キャベツ

交野市の農家の方が  
作っていただきました。  
感謝して食べましょう。

給食費口座振替のお知らせ

振替日	11月27日(月)
-----	-----------

5期

前日までに、口座の残高  
確認をお願いいたします。

よくかんで食べよう

よくかむことは、体に良いはたらきがあります。普段から意識してしっかりかんで食べましょう。また、いくつになっても自分の歯でかんで食事をすることは、生きる楽しみにもつながります。

よくかむことの効果

- よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。
- よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
- かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

1日	ごはん
肉じゃが	焼きビーフン
ぎゅうにく 20	ぶたにく 10
つきこんにやく 15	ビーフン 10
じゃがいも 60	しめじ 5
たまねぎ 40	にら 5
にんじん 10	にんじん 5
さやいんげん 5	おさげ 1
みりん 1	ポークパイオン 1
さとう 3	小麦 うすくちしょうゆ 3
小麦 こいくちしょうゆ 4.5	さとう 1
しお 0.1	なたねあぶら 0.2
なたねあぶら 0.2	
けずりぶし 0.7	ミニフィッシュ(5g) 1コ
みず 40	
小麦 こいくちしょうゆ (乳)牛乳 1本	

2日	(小麦・乳)パイナップ
ミネストローネ	かたのルビー コロッケ
とりにく 15	小麦 かたのルビーコロッケ (50g) 1コ
たまねぎ 30	なたねあぶら 10
キャベツ 40	
にんじん 10	
パセリ 0.2	
トマトみずに 15	
ポークパイオン 15	
あかワイン 1	
ローリエ 0.01	
こしょう 0.03	
トマトケチャップ 4	
小麦 うすくちしょうゆ 2	
しお 0.5	
さとう 0.3	
みず 50	
小麦 こいくちしょうゆ 0.13	
なたねあぶら 0.2	
みず 3.5	
小麦 こいくちしょうゆ (乳)牛乳 1本	

3日 文化の日

11月24日は和食の日①

和食がユネスコの無形文化財に登録されて今年で10年目を迎えます。

みなさんは「和食」という言葉から、どんなものをイメージしますか?

すし、てんぷら、うどんなどを思い浮かべる人も多いと思います。

実は、「和食」というのは単に料理の名前をさすだけでなく、自然を大切に思う日本人の心が生んだ、料理の仕方や行事も含まれます。昔から今に受け継がれてきた日本の食文化を守り、次の世代にも伝えていきたいですね。

6日	ごはん
うずしお汁	キムタクごはん
とりにく 15	ぶたにく 20
なるとかまぼこ 5	はくさいキムチ 5
うおそうめん 7	はくさい 20
とうふ 10	きざみたくあん 5
かんそうわかめ 0.2	あおねぎ 5
たまねぎ 30	おさげ 0.2
にんじん 5	さとう 0.5
あおねぎ 5	しお 0.01
おさげ 1	小麦 うすくちしょうゆ 1
小麦 うすくちしょうゆ 5	ごまあぶら 0.2
けずりぶし 1.7	
みず 100	
小麦 こいくちしょうゆ (乳)牛乳 1本	

7日	(小麦・乳)プランパン
ビーフシチュー	小松菜のソテー
ぎゅうにく 20	ベーコン 10
きんときまめ 10	こまつな 25
じゃがいも 40	にんじん 5
たまねぎ 40	ホールコーン 5
にんじん 10	小麦 うすくちしょうゆ 1
エリンギ 10	さとう 0.1
あかワイン 1	
ローリエ 0.02	
小麦 デミグラスソース 30	
こしょう 0.03	
しお 0.2	
トマトピューレ 3	
トマトケチャップ 3	
とんかつソース 3	
なたねあぶら 0.2	
小麦 こむぎこ 1	
みず 40	
小麦 こむぎこ (乳)牛乳 1本	

8日	ごはん
とうふのうま煮	いかフライ
とうふ 40	小麦 いかフライ (40g) 1コ
ぶたにく 25	なたねあぶら 8
はくさい 45	
たまねぎ 20	
ささがきごぼう 10	
にんじん 5	だいこんば 大根葉とツナの ふりかけ
こまつな 5	ツナ 5
おさげ 1.5	かんそうだいこんば 0.5
さとう 2.7	しろいりごま 0.2
小麦 こいくちしょうゆ 6.3	みりん 1
なたねあぶら 0.2	さとう 0.8
けずりぶし 0.5	小麦 こいくちしょうゆ 1.5
みず 20	
小麦 こいくちしょうゆ (乳)牛乳 1本	

9日	(小麦・乳)減量米粉パン
ペンネのミートソース煮	枝豆サラダ
ぎゅうミンチ 25	とりほぐしめ 10
小麦 ミニペンネ 25	むきえだまめ 25
たまねぎ 50	ホールコーン 10
にんじん 10	小麦 うすくちしょうゆ 1
セロリ 0.5	さとう 0.5
パセリ 0.2	
トマトみずに 20	
カレーこ 0.1	
トマトケチャップ 20	
ウスターソース 3	
しお 0.2	
なたねあぶら 0.2	
小麦 こいくちしょうゆ (乳)牛乳 1本	

10日	ごはん
えび団子スープ	豚肉と白菜のみそ炒め
えび 25	ぶたにく 25
小麦 やきぶた 10	はくさい 25
もやし 10	にんじん 10
たまねぎ 20	にんにく 0.03
えのきたけ 7	トウバンジャン 0.02
にんじん 5	みそ 2.1
あおねぎ 5	あかみそ 2.1
つちしょうが 0.5	おさげ 1.5
こしょう 0.02	小麦 こいくちしょうゆ 1.5
チキンスープ 5.5	さとう 1
小麦 うすくちしょうゆ 3	なたねあぶら 0.2
しお 0.1	
みず 100	
小麦 こいくちしょうゆ (乳)牛乳 1本	

給食調理員さんが収穫したみかんです

いい歯の日  
よくかんで、たべよう