

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	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	598	24.2 (16.2%)	19.8 (29.8%)	293	80	2.5	191	0.54	0.56	24	5.1	2.0



- ◆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。
- ◆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、北海道産なつぼ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(金)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

さつまいも みかん
はくさい キャベツ

交野市の農家の方が
心をこめて、作っていただきました。
感謝して食べましょう。



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。

・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。

・15日(金)と27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。



給食費口座振替のお知らせ

振替日	11月27日(水)
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!

よくかんで食べると体によいことがたくさんあるよ!

消化吸収をよくする

脳の働きが
活発になる

ひまんぼう
肥満予防

むしばぼう
虫歯予防



給食では、かみごたえのある食材(食物繊維の多い野菜、海そう、きのこなど)をたくさん取り入れるようにしています。
よくかんで食べましょう!

世界の料理を知ろう!

11月の世界の料理(11月5日)



ペルーは、アマゾン川の熱帯雨林や古代

インカ帝国の都市マチュピチュがある国です。

ロクロという料理は、かぼちゃ・とうもろこし・

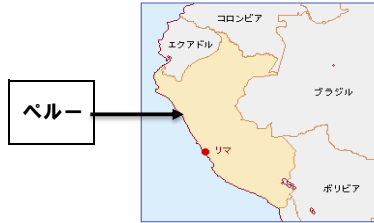
豆・じゃがいもなどを煮込んだものです。

この料理によく使われるかぼちゃは、

ペルーを含む中南米が原産と言われて

います。いろいろな野菜が入ったロクロは、

栄養満点ですよ。



1日

野菜と豚肉の煮物	絹厚揚げの炒め物
ぶたにく 30	きぬあつあげ 35
じゃがいも 60	ピーマン 8
にんじん 10	にんじん 10
たまねぎ 40	かきあぶら 2
しめじ 20	さとう 0.1
みりん 1	小麦こいくちしょうゆ 1
さとう 2	でんぶん 0.3
小麦うすくちしょうゆ 4	ごまあぶら 0.2
なたねあぶら 0.1	
けずりぶし 0.7	
みず 40	

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

4日 振替休日



文化の日

5日 (小麦・乳)ブランパン

ロクロ	さけフライ
スライスインナー 20	小麦さけフライ (40g) 1コ
たまねぎ 40	なたねあぶら 8
にんじん 5	
じゃがいも 30	
かぼちゃ 30	
しろいんげんまめ 10	
ホールコーン 5	
パセリ 0.15	
ローリエ 0.02	
ポークブイヨン 15	
しお 0.05	
こしょう 0.03	
さとう 0.3	
小麦うすくちしょうゆ 3	
なたねあぶら 0.2	
みず 35	

ペルー料理

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

6日 ご飯

とうふのみそ汁	おろしハンバーグ
とうふ 30	ハンバーグ (50g) 1コ
あぶらあげ 5	だいこんおろし 20
かまぼこ 5	さとう 1
かんそうわかめ 0.5	小麦こいくちしょうゆ 3
キャベツ 30	みりん 0.5
たまねぎ 20	
あおねぎ 5	
みそ 10	
けずりぶし 1.7	
みず 100	

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

7日 (小麦・乳)コッペパン

キーマカレー	コーンソテー
ぶたミンチ 30	こまつな 35
レンズまめ 10	ホールコーン 15
ひよこまめ 10	こしょう 0.02
じゃがいも 20	しお 0.1
たまねぎ 40	なたねあぶら 0.2
にんじん 20	
ローリエ 0.02	
ブルーベリー 8	
小麦カレールウ 9	みかん(50g) 1コ
ウスターソース 1	
なたねあぶら 0.2	
みず 80	

かたのし 交野市で
収穫したみかんです



ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

8日 ご飯

豚肉と豆腐の煮物	ごぼうのカミカミサラダ
ぶたにく 30	とりほぐしめ 15
とうふ 40	チンゲンサイ 10
いとこんやく 10	ささがきごぼう 20
はくさい 40	ノンエッグごまドレッシング 6
たまねぎ 30	
しめじ 10	
しろねぎ 10	
さとう 4	
小麦こいくちしょうゆ 6	
おさけ 1	
なたねあぶら 0.2	
みず 20	

は いい歯の日
よくかんで
たべよう



ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

Table for days 11-15. Columns: 11日 (菜飯), 12日 (小麦・乳)コッペパン, 13日 (ご飯), 14日 (小麦・乳)メロンパン, 15日 (ご飯). Includes items like 里いものみそ汁, プルコギ, さつまいものうま煮, 彩り具だくさん, 親子煮.

Table for days 18-22. Columns: 18日 (ご飯), 19日 (小麦・乳)コッペパン, 20日 (ご飯), 21日 (小麦・乳)レーズンパン, 22日 (減量ご飯). Includes items like みそおでん, トックスープ, もずくのみそ汁, ミネストローネ, きざみうどん.

Table for days 25-29. Columns: 25日 (ご飯), 26日 (小麦・乳)コッペパン, 27日 (ご飯), 28日 (小麦・乳)黒糖パン, 29日 (ご飯). Includes items like さんまの薬味ソースがけ, マカロニシチュー, えび団子の寄せ鍋煮, じゃがいものスープ, ポークカレー.

和食に親しもう～11月24日は和食の日～

2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。「和食」とは、料理そのものではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に思う日本人の心」が育んだ「伝統的な食文化」のことを言います。

これからは日本の食文化を大切にして、次の世代にも伝えていきたいですね。

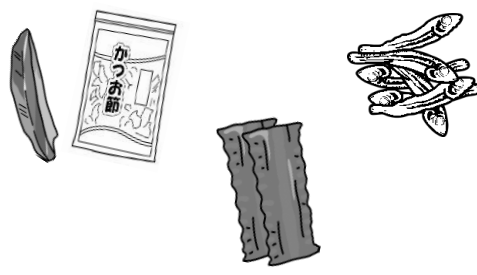


和食の基本「一汁二菜」



和食に欠かせない「だし」

だしは、さまざまな食材から出ますが、特に「かつおだし」「こんぶ」「にぼし」がよく使われます。給食でも、「だし」を使った料理がたくさん登場しますよ。



11月23日は勤労感謝の日

わたしたちの食生活は、食べ物を作る人、料理する人、運ぶ人、食事を考える人など、たくさんの人の苦勞や努力によって支えられています。「ありがとう」の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」と言い、食べ物を大切にしましょう。

