


	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの潤子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
1	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルかまぼこ ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに みちのくじら とりのくわやき おかかあえ アーモンドポテト バナナ ぎゅうにゅう	小 643 中・高 756	のりつくだに とうふ みそ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく こんにやく あぶら さとう アーモンド さつまいも あぶら さとう アーモンド	はくさい にんじん ねぎ しめじ しょうが ほうれんそう もやし バナナ	ごはん クラムチャウダー ようふうたまごやき いんげんのアーモンドあえ りんご	チーズピット チョコメリゼ
2	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり なし ヤクルト	むぎごはん いものこじる やきざかな ごもくきんぴら トマトそえ みかん ぎゅうにゅう	小 611 中・高 744	とりにく あぶらあげ トラウトサーモン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも あぶら こんにやく あぶら さとう ごま マヨレ	にんじん ごぼう ねぎ しめじ ごぼう にんじん ピーマン たけのこ トマト みかん	ごはん みそしる ほしのメンチカツ にくじゃが そえもの	かぶきあげ パイのみ
3	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき なめだけあえ ふりかけ かき ヤクルト	【祝文化の日・舎食】 やさいたつぷりみそラーメン あげギョーザ ブロッコリーそえ ようなし ぎゅうにゅう	小 647 中・高 816	みそ やきぶた にくギョーザ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ねぎ にんにく キャベツ もやし しななく ブロッコリー ようなし	ビーフカレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ フルーチェ	ロアヌ ごさかなせんべい
4	ごはん みそしる さけのしおやき やさしいため のりつくだに みかん ヤクルト	コッパン (マーマレード) ほたてのチャウダー いろいろやさしいメンチカツ ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 655 中・高 828	ほたて スキムミルク やさしいメンチカツ ぎゅうにゅう	コッパン あぶら	マーマレード コーン グリンピース にんじん たまねぎ ブロッコリー グレープフルーツ	き せい び 帰 省 日	
7	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん みそしる ぶたキムチどうふ いそべあえ つぼづけ パイナップル ぎゅうにゅう	小 616 中・高 735	ふのり みそ ぶたにく とうふ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも ごまあぶら	ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきたけ いら しめじ ほうれんそう もやし いら だいご パイナップル	ごはん いそスープ さけのみそマヨネーズやき ビーフインディアン ブロッコリーそえ オレンジ	ミニマドレーヌ ベジタベ
8	ごはん みそしる にくだんごとやさしいのもの ゆかりあえ ポイルささかまぼこ みかん ヤクルト	むぎごはん わかたけすましじる かふうたまごやき たこナゲット ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	小 650 中・高 743	わかめ たまご スキムミルク ぶたにく たこナゲット ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう かたくり あぶら	たけのこ はねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ りんご	ごはん ワントンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ようなし	11.8(いい歯)の日 あおりんごグミ こつぶっこ
9	ごはん みそしる いわしのきしゅううめ かわりきりほしだいこんに ふりかけ バナナ ヤクルト	シーフードピラフ ジュリアンスープ ポテトコロッケ ブロッコリーそえ みかん ぎゅうにゅう	小 639 中・高 763	いか えび あさり ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ ブロッコリー みかん	ごはん みそしる にくみそおでん マカロニサラダ グレープフルーツ	かたあげポテト チョコリエール
10	ごはん みそしる あつやきたまご さんしょくあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	ごはん わかめスープ まつかぜやき ほうれんそうのソテー ごぼうサラダ バナナ ぎゅうにゅう	小 641 中・高 747	わかめ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま パンこ ごま バター マヨレ	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな バナナ	だいごんわかなごはん みそしる たらのチーズやき ぶたにくとピーマンのいためづけ ブロッコリーそえ りんごゼリー	えびせん じわるバター
11	ごはん みそしる しのだに いそあえ ポイルかまぼこ ぶどう ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) サーモンチャウダー ひじきのサラダ みかん ぎゅうにゅう	小 637 中・高 800	たまご さけ スキムミルク ひじき とりにく ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ マヨレ	パセリ いちごジャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん	【男子棟リクエストメニュー】 くりごはん  さわにわん とりのからあげ おひたし バナナ	げんじパイ あげいちばん
12	ごはん みそしる いりどうふ おかかあえ のりつくだに りんご ヤクルト	【中・高等部のみ】 ごもくソースやきそば ひじきとじゃがいものあえもの フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	中・高 739	ぶたにく ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも マヨレ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べにしょうが にんじん パセリ パイナップル みかん もも バナナ	たく とう せい び 拓 陽 祭 ・ 帰 省 日	

11月 食育だより

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の食べ物を食べよう

地産地消!

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

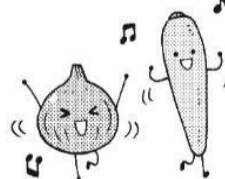


©少年写真新聞社2022

地産地消のいいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境にいい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。





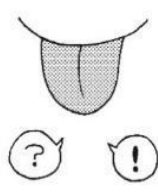
	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
15	火 当日帰舎	むぎごはん / のりつくだに	小 659 中・高 796	のりつくだに	こめ おおむぎ		ごはん みそしる	ソフトサラダ しみチョコ
みそしる		わかめ あぶらあげ みそ		ねぎ	さけのあまみそやき			
とうふチャンプルー		ぶたにく とうふ みそ		ピーマン ごまあぶら さとう	あけシューマイ			
ポテトサラダ				じゃがいも マヨドレ	ポイルキャベツ			
バナナ		ぎゅうにゅう			トマトぞえ			
ぎゅうにゅう				ヨーグルト				
16	水	ごはん みそしる	小 611 中・高 751		こめ		ごはん	ホームパイ サッポロポテト
なっとう		みそしる		みそ	キャベツ にんじん	ごもくスープ		
ベーコンとやさいのカレーふうみソテー		たらフライ・タルタルソース		たら たまご	こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ パセリ	ぎゅうにくオイスターソースいため	
やきのり		ごもくひじきに		ひじき さつまあげ だいず	あぶら さとう	にんじん いんげん しいたけ	だいこんサラダ	
かき		ブロッコリー・レモン・チェリーぞえ				ブロッコリー レモン さくらんぼ	ぎゅうりつけ	
ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			オレンジ			
17	木	ごはん みそしる	小 635 中・高 752	あじつけれり	こめ おおむぎ		ごはん	ミニあんぱん おととと
あつやきたまご		みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん	みそしる		
きりぼしに		いそじゃが		ちくわ ぎゅうにく ほたて	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ いんげん しょうが	てりやきチキン	
ふりかけ		わかめとツナのあえもの		わかめ くわわかめ まぐろ	さとう アーモンド マヨドレ	キャベツ にんじん かいわれな	パンサンスー	
バナナ		りんご				りんご	ブロッコリーぞえ	
ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			バナナ			
18	金	ごはん みそしる	小 608 中・高 781	【本日、食育の日メニュー】 あったか肉うどんでもち心もほかに！			毎月19日は、その数字のごろ合わせから、「食育の日」とされています。本校では月毎にテーマを設け、「食育の日メニュー」として実施します。	
さばのみそに		にくうどん		ぎゅうにく たまご	うどん さとう	ねぎ		
ちゅうかうおひたし		ごぼうサラダ			マヨドレ	ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな		
ふりかけ		ラ・フランスゼリー			ラ・フランスゼリー			
みかん				ぎゅうにゅう				
ヤクルト								
21	月	ちゅうかうおこわ	小 634 中・高 754	こんぶ ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	ごはん	ベビースター ルマンド
みそしる		こおりどうふ みそ			だいこん にんじん	みそしる		
さばのしおやき		さば				はっぼうさい		
おかかあえ		かつおぶし				シルバーサラダ		
バナナ						つぼづけ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			りんご				
22	火	ごはん みそしる	小 645 中・高 789	ぎゅうにく	こめ おおむぎ あぶら さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	ごはん	アーモンドチョコ チーズおかし
プレーンオムレツ		かいそうサラダ		かいそうミックス いか あさり	キャベツ きゅうり	にらたまじる		
ごもくきんぴら		フルーツあんぱん			パイナップル みかん もも さくらんぼ	にくどうふ		
ふりかけ		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		マカロニサラダ		
みかん						ぶどうゼリー		
ヤクルト								
23	水	【(祝)勤労感謝の日・舎食】	小 633 中・高 793	ぎゅうにく	こめ おおむぎ しらたき さとう	にんじん たまねぎ しいたけ ペにしょうが	さけわかめごはん	にくまん おちゃ
こもちししゃもやき		みそしる		とうふ わかめ みそ	ねぎ	たまごスープ		
いそべあえ		コールスロー		ロースハム	レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン	ツナカレーコロッケ		
ポイルかまぼこ		ようなし			ようなし	ポイルキャベツ		
りんご		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		みかん		
ヤクルト								
24	木	ごはん みそしる	小 602 中・高 729		こめ おおむぎ		ごはん	バームロール せとしおせんべい
いりたまご		みそしる		とうふ みそ	えのきだけ にんじん	みそしる		
かわりきりぼしに		はんぺんフライ		はんぺん たまご	こむぎこ パンこ あぶら	マーボーどうふ		
のりのつくだに		ちくぜんに		とりにく	こんにやく あぶら さとう	はるまき		
バナナ		ポイルキャベツ				おひたし		
ヤクルト	りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご	グレープフルーツ			
25	金	ごはん みそしる	小 621 中・高 743		こむぎこ	ブルーベリージャム	き び 日 帰 省	
ポイルウィンナー		コッペパン (ブルーベリージャム)		コッペパン	ブルーベリージャム			
やさしいため		ピヤベース		あさり いか えび	たまねぎ にんじん トマト			
つぼづけ		ようふうたまごやき		たまご スキムミルク ベーコン チーズ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース		
オレンジ		ブロッコリーぞえ				ブロッコリー		
ヤクルト	バナナ			バナナ				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
28	月	えびピラフ	小 679 中・高 773	えび	こめ おおむぎ あぶら	たまねぎ にんじん コーン いんげん エリンギ	ごはん	ほたばたやき クリームコロン
あさりのスープ		あさり			たまねぎ しそは	みそしる		
NEW! いわてじゅんじょうメンチカツ		ポークメンチカツ		あぶら		ぎせいどうふ		
ブロッコリーぞえ		マヨドレ			ブロッコリー	ちくわのいそべあけ		
ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				ポイルキャベツ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			バナナ				
29	火	ごはん みそしる	小 666 中・高 791		こめ おおむぎ		ごはん	ポテコ ホワイトロリータ
ごもくやさいくだんご		とんじる		ぶたにく とうふ みそ	こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	みそしる	
しらすあえ		さばのちようせんやき		さば	しょうが にんにく ねぎ にんじん	チキンマリネ		
のりのつくだに		ポテトサラダ		じゃがいも マヨドレ	きゅうり コーン にんじん グリンピース	スバゲティーサラダ		
みかん		ポイルキャベツ			キャベツ	りんご		
ヤクルト	オレンジ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		オレンジ				
30	水	ごはん みそしる	小 675 中・高 804		こめ おおむぎ / ごま		いちごにのたきこみごはん	ルーベラ コーンポタージュ スナック
さといもとがんものふくらめ		みそしる		わかめ みそ	ねぎ	みそしる		
おひたし		みそかつ		ぶたにく たまご みそ	こむぎこ パンこ あぶら さとう	きびなごカリカリフライ		
ふりかけ		だいこんサラダ		ロースハム	フレンチドレッシング ごま	ごぼうサラダ		
バナナ		ポイルキャベツ				レモン・チェリーぞえ		
ヤクルト	りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご				

11月8日は
いい歯の日



よくかむと体や脳に
よいことがたくさん

味がよくわかる



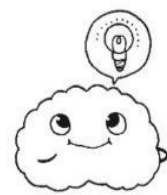
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける

