

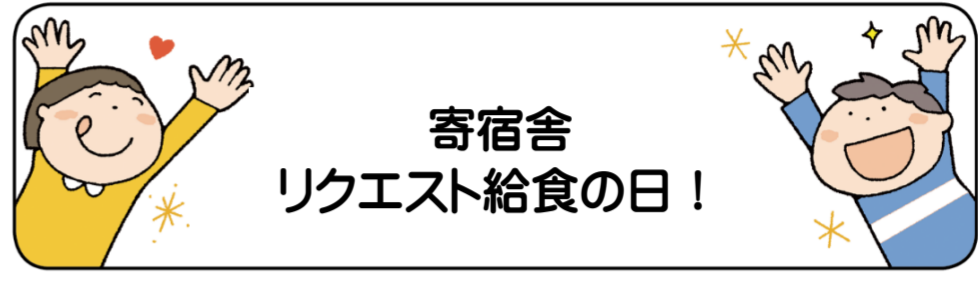
学校給食献立表

【10・11・12月の目標】◎好き嫌いしないで食べよう。 ○食べ物の働きを知ろう。

月日・曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)		
						塩: 食塩相当量 (g)	小学部	中・高等部
11/25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		毎日体重をはかろう 自分の体を知るためにも、毎日体重をはかりましょう。 	E: 545 塩: 1.6	E: 722 塩: 2.4	
	もやしのみそしる	なまあげ みそ		もやし はくさい				
	とりとやさいのあげに	とりにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん ピーマン コーン				
	こまつなとひじきのナムル	ひじき ツナ	さとう ごまあぶら	こまつな キャベツ にんじん				
11/26 (火)	カレーうどん ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ	たまねぎ にんじん たらねぎ	11月のめんの日は「カレーうどん」です！ 寒い日が続いています。カレーうどんを食べてあったまらしましょう☆ 	E: 622 塩: 3.4	E: 755 塩: 4.6	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおのり	はくりきこ					
	はくさいとえのきのあますあえ		さとう	はくさい にんじん えのき				
	はなみかん			みかん				
カレーうどんの汁はすこしのこそう！！								
11/27 (水)	いわて牛・いわて短角牛学校給食の日					今日は、「いわて牛・いわて短角牛学校給食の日」です！JA全農いわてさんから補助金をいただき、岩手県産黒毛和牛を使って特製牛肉のチャブチェを作ります！ みなさんお楽しみに♡ 	E: 659 塩: 2.1	E: 820 塩: 2.5
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ					
	わかめのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん				
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ					
ぎゅうにくのチャブチェ	ぎゅうにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ ピーマン パプリカ たらねぎ					
11/28 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン		今日は旬のかぶを使ったスープです。かぶにはカリウムやビタミンC、食物繊維、デンプンを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれています。生で食べると消化酵素を効率的に摂取でき、胃もたれや胸やけの解消に良いといわれています。	E: 546 塩: 1.9	E: 711 塩: 2.8	
	リンゴジャム		さとう	りんご				
	ベーコンとかぶのスープ	ベーコン	はるさめ あぶら	かぶ にんじん しめじ				
	とりにくのピザふうやき	とりにく チーズ	バター ケチャップ	たまねぎ ピーマン パプリカ たらねぎ				
はくさいのコールスローサラダ		あぶら	はくさい にんじん コーン					
11/29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		寒くなってくると、牛乳の飲み残しが増えてきます。牛乳には、骨や歯の成長に必要なカルシウムが多く含まれているので、残さず飲みましょう。	E: 611 塩: 1.9	E: 765 塩: 2.3	
	ワンタンスープ	ぶたにく		はくさい にんじん しいたけ ねぎ				
	さばみそカツ	さば みそ	あぶら					
	やさしいビーフソテー		ビーフ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン				
12/2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		よくかめば 脳が活性化！ よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。	E: 583 塩: 1.6	E: 750 塩: 2.2	
	なまあげのみそしる	なまあげ ぶ みそ	じゃがいも	えのき にんじん				
	わふうそぼろ	とりにく やきとうふ みそ	あぶら さとう	きりぼしだいこん				
	もやピーサラダ		さとう	もやし ピーマン				
リンゴ			りんご					
12/3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。	E: 603 塩: 1.8	E: 745 塩: 2.3	
	とうふのみそしる	とうふ みそ		はくさい だいこん ねぎ				
	カツオフライ	かつお	あぶら					
	きりぼしだいこんのサラダ	だいす チーズ	マヨネーズ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン				
12/4 (水)	むぎごはん ストロベリージョア	だっしふんにゅう	こめ むぎ		早食いや食べすぎは胃腸に負担をかけ、午後の眠気につながります。ゆっくりよくかむこと、腹八分目を意識して午後元気に頑張りましょう！ 	E: 572 塩: 1.5	E: 751 塩: 2.0	
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん たけのこ しいたけ たらねぎ				
	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく		キャベツ たまねぎ				
	ビーフソテー	ベーコン	ビーフ あぶら さとう	キャベツ にんじん ピーマン				
12/5 (木)	ナン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ナン		今日の給食には久しぶりにナンが出ます。ドライカレーと合わせて食べてみましょう。ナンはもちもちしているのでよく噛んで食べましょう！	E: 577 塩: 2.9	E: 726 塩: 4.0	
	きのこのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう みそ		エリンギ しめじ たまねぎ にんじん				
	ドライカレー	ぶたにく とりにく だいす	あぶら ケチャップ	たまねぎ にんじん ピーマン				
	ツナとチーズのサラダ	だいす チーズ ツナ	さとう	キャベツ コーン きゅうり				
12/6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		眠りには心身を休めるほかにも大切な役割があります。寝ているときに分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする重要な働きがあります。 	E: 674 塩: 1.5	E: 864 塩: 2.4	
	せんべいじる	とりにく	せんべい こんにやく	だいこん にんじん しめじ ねぎ				
	とりのてりやき	とりにく	さとう かたくりこ					
	こまつなとあぶらあげのびたし	あぶらあげ	あぶら さとう	こまつな にんじん				
やさいかじつゼリー		さとう	にんじん りんご オレンジ みかん					

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
11/25 (月)			ごはん おでん コロケ うのはないり はなみかん	工: 714 塩: 2.5
11/26 (火)	ごはん わかめのみそしる にしんのこんぶに きりぼしだいこんのにつけ ヤクルト	工: 674 塩: 2.1	チキンピラフ クリームシチュー さけマヨフライ シーザーサラダ チョコプリン 	工: 804 塩: 3.0
11/27 (水)	ごはん こまつなのみそしる ポイルウインナー やさいソテー プレーンジョア	工: 753 塩: 2.5	ごはん すましじる さばなんぶやき ちくぜんに バナナ	工: 705 塩: 1.8
11/28 (木)	ごはん ちんげんさいのみそしる しらすとわかめのたまごまき ごぼうのピリからいため ヤクルト	工: 675 塩: 2.1	ごはん ぐたくさんみそしる とうふハンバーグ きのこソースかけ ブロッコリーのわふうサラダ オレンジ	工: 713 塩: 2.1
11/29 (金)	ごはん えのきのみそしる そぼろみそめ わかめときゅうりのすのもの ヤクルト	工: 663 塩: 1.8		
12/2 (月)			ごはん いたふのみそしる ぶたにくのしょうがに ツナポテト ヨーグルトレーズン	工: 701 塩: 1.9
12/3 (火)	ごはん わかめのみそしる とりとこんさいのつくね ひじきのいりに ヤクルト	工: 690 塩: 2.5	おやこどん こまつなのみそしる さといものそぼろあんかけ ぶどうゼリー	工: 767 塩: 2.8
12/4 (水)	ごはん だいこんのみそしる いわしのごまみそに いりどうふ ヤクルト	工: 735 塩: 2.5	ごはん はくさいのみそしる アジフライ きりぼしだいこんのキムチいため りんご	工: 714 塩: 2.2
12/5 (木)	ごはん とうふのみそしる なまあげとやさいのみそいため うのはないり ヤクルト	工: 693 塩: 2.2	ごはん とりだんごスープ ぶりのみりんづけ ちゅうかサラダ ラフランスゼリー	工: 733 塩: 2.6
12/6 (金)	ごはん じゃがいものみそしる とりとだいずのいためもの ごますあえ ヤクルト	工: 679 塩: 2.6		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。