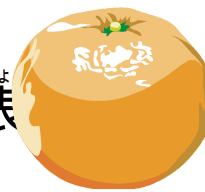




へいせい 平成 23 年 11 月 分

よ 予 定 献 立 表

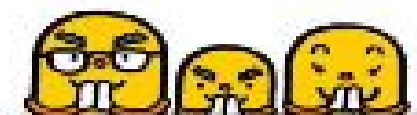


旬の食材
みかん

たかはましょうがっこう
高浜小学校
たかはまようちえん
高浜幼稚園

にち 日	こん 献		だて 立	あかい 赤色の仲間	みどり 緑色の仲間	きいろ 黄色の仲間	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
	しゅく 主	ぎゅう 牛乳						
1 火	りんご パン		れんこんパ-グのきのこソースかけ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぶたにく とりにく ぎゅうにく	れんこん たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ えのきたけ キャベツ	りんごパン パンこ じゃがいも ホワイトルウ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	664	23.2
2 水	ごはん		はっぼうさい ぎょうざ(2) えだまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	キャベツ たまねぎ にんにく たら えだまめ にんじん たけのこ はくさい エリンギ しょうが にんにく	ごはん パンこ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ あぶら	639	28.4
4 金	ごはん		さけのしおやき <u>りっちゃんサラダ</u> ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ まめみそ さけ ハム こんぶ かつおぶし	はくさい ねぎ ごぼ う だいこん にんじん しょう うが キャベツ コー	ごはん さといも オリーブあぶら さとう	625	30.0
7 月	ごはん		みそカツ ちくぜんに さつまやきいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まめみそ	こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	705	26.8
8 火	スライス パン		ハンガリアンシチュー れんこんサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん トマト パセリ れんこん キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ さとう ブルーベリージャム	741	26.4
9 水	ごはん		にみそ ごもくあつやきたまご ゆずだいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん なまあげ まめみそ たまご	こんにゃく だいこん さやいんげん にんじん たけのこ ねぎ しょうが ゆず	ごはん さといも さとう	626	25.9
10 木	むぎ ごはん		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ マンゴプリン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まめみそ ささみのオイルづけ	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ パンパンジー・ドレッシング マンゴプリン	621	25.3
11 金	ごはん		かんとくに ひじきのいために あいちけんのみかん	ぎゅうにゅう ちくわ はんぺん なまあげ こんぶ ひじき まぐろのあぶらづけ あぶらあげ	こんにゃく にんじん だいこん しいたけ コーン グリンピース みかん	ごはん さとう ごまあぶら	615	23.9
14 月	あいちの さつまいも ごはん		やきししゃも(2・3) ゆでブロッコリー よしのじる たくじょうごましお	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ブロッコリー	ごはん さつまいも ごましお じゃがいも かたくりこ	638	23.7
15 火	サンドイッチ ロールパン		えびカツ ポイルキャベツ タルタルソース かぶいりミネストローネ	ぎゅうにゅう えび たら ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ セロリー トマト パセリ	パン パンこ かたくりこ あぶら じゃがいも タルタルソース	671	24.5
16 水	みかわの たこめし		あんかけヘルシーパ-グ だいこんとミニトマトのみそしる いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう たこ うなぎ たまご わかめ たら ちりめんじゃこ まめみそ とうふ とりにく ヨーグルト	れんこん あおじそ さやいんげん えだまめ にんじん たまねぎ だいこん ミニトマト ねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	764	33.9
17 木	ごはん		あいちけんさんのぶたしゅうまい(2・3) とうもろこしのしおゆで けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく とうもろこし	ごはん こむぎこ かたくりこ さといも ごまあぶら	615	22.4
18 金	たかはま のとりのめ し		【高浜の秋を味わう学校給食の日】 さつまじる ほうれんそうのおひたし がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく わかめ まめみそ かつおぶし	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう みかん	はつがげんまい さつまいも さとう ゼラチン	639	24.7
21 月	ごはん		ちくわのいそべあげ(1・2) にくじゃが チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ グリンピース チンゲンサイ いとこんにゃく	じゃがいも さとう こむぎこ あぶら ごま	689	24.7
22 火	こがた ロールパン		きのこいりやきそば ゆでウインナー(1・2) オレンジ(1/6)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ウインナー	にんじん キャベツ エリンギ しめじ もや し しょうが たま ねぎ オレ	パン ちゅうかめん あぶら	683	28.9
24 木	ごはん		ミートボールのマリアソースに ポトフ えひめけんのキウイフルーツ(1/4)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ かぶ セロリー にんじん キウイフルーツ	ごはん パンこ かたくりこ じゃがい も あぶら さと う	630	22.0
25 金	さといもと じゃこの ごはん		とりにくのからあげ(2) ごじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず あぶらあげ こめみそ とりにく	ねぎ はくさい だいこん しょうが アセロラ	ごはん さといも さつまいも かたくり こ あぶら ゼラ チン	693	32.9
29 火	ラーメン		ごもくラーメンのスープ やさいのちゅうかあえ さつまいものはちみつがらめ	ぎゅうにゅう やきぶた	はくさい もやし にんじん ねぎ メンマ きくらげ コーン ほうれんそう	ラーメン ごまあぶら かたくりこ さつまい も はちみつ ご ま さとう	625	23.0
30 水	むぎ ごはん		かいぐんカレー ゆでやさい たくじょうマヨドレ りんご(1/8)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう オリーブあぶら マヨドレ	663	21.9

1ねんせいの
こくご「サラダ
でげんき」に
とうじょうする
サラダです。



感謝の気持ちを込めて食事のあいさつが言えていますか？

「いただきます」とは...



動植物の命や自然の恵みを粗末

にしませんという気持ちが込めら

れています。私たち人間は、「命」を

頂いて、「命」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは・・・



「ご馳走さま」の「馳走」は、走り回るという

意味です。昔はお客様がみえると、食べ物を

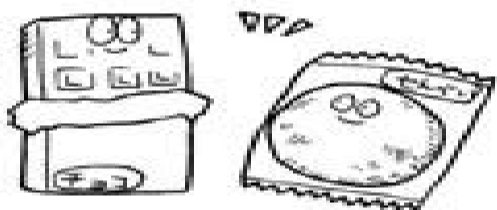
海や山まで探して準備をしていました。

「ごちそうさま」とは、「私のために走り回って

くださってありがとう」という意味です。

みなさんは「おやつ」について、どれくらい知っていますか？

組み合わせは、甘すぎませんか？



甘いものばかりでは、むし歯の原因になります。甘

いものと甘くないものを組み合わせて食べましょう。

また、おやつを食べた後は歯をみがきましょう。

食べる時間は、適当ですか？



お腹がすいて、夕

食がどうしても待ち

きれないときは、お

菓子ではなく夕食の

一部や甘くないもの

を食べましょう。寝る時に食べたものが消化さ

れていないと、ぐっすり眠ることができません。

寝る前の2～3時間前は食べるのを止めましょう。

食べ方は行儀よいですか？



遊びながら食べたり、買い

食い・立ち食いは行儀が悪

いですね。テレビを見ながら

寝ころんで食べるのも、よい

食べ方とは言えません。

また袋ごとお菓子を与えては、ダラダラと食べ過ぎ

る原因になります。決まった場所できちんと座って

食べましょう。

よいおやつを選んでいきますか？



おやつの条件

・エネルギーだけで

なく、たんぱく質や

ビタミン・カルシウ

ムなどがとれるもの

・消化のよいもの