



日	曜日	こんだてめい		からだをつくる		からだのちようしをととのえる		エネルギーとなる		エネルギー (kcal)	
		しゅしよく	のみもの	おかず	1群 さかな・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう 牛乳 乳製品 こさかな かい 小魚 海そう	3群 りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	4群 た その他の やさい くだもの 野菜・果物	5群 こめ 米・パン・めん いも・さとう		6群 あぶら しゅじつ あぶら 種実
1	月	こめっこパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	かぼちやいりシチュー ツナサラダ クレープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちや にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	こめっこパン ジャム じゃがいも クレープのかわ	あぶら ドレッシング	たん白質(g) 671 28.8 26.1
2	火	なめし	ぎゅうにゅう	あじフライ アーモンドあえ さつまじる	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは ほうれんそう	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さつまいも	あぶら アーモンド	652 27.6 17.2
3	水	ぶんかのひのためおやすみ									
4	木	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー ふくじんづけ あんにくフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ ふくじんづけ もも みかん パイン	はつがげんまい ごはん じゃがいも	あぶら	752 21 18
5	金	むぎわかめ ごはん	ぎゅうにゅう	やきにく おさかなサラダ ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ こさかな	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり コーン	むぎごはん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	700 30.8 19.5
8	月	アップルパン	ぎゅうにゅう	すいとん コーンサラダ やきいも	とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン ねぎ だいこん	パン すいとん じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	633 23.6 16.9
9	火	あきの かおりごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに なめこじる	とりにく あぶらあげ さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しめじ ねぎ ほししいたけ なめこ だいこん	ごはん さつまいも じゃがいも	あぶら	659 27.5 18.5
10	水	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	はなやさいサラダ ワントンスープ かたぬきチーズ	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン ねぎ もやし たまねぎ	パン ワントン	ごまあぶら ドレッシング	683 26.9 33.1
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	キムチなべ かにいりたまごロール かんこくのり みかん	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ みかん	ごはん	あぶら	651 28.1 21.2
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふそぼろあんつつみ ゆずかあえ とんじる ふりかけ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい きゅうり かぶ ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	660 23 20.6
15	月	まるパンよこぎり	ぎゅうにゅう	とりのガーリックやき れんこんサラダ ABCスープ りんごゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら	687 27 27.9
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さんまオレンジに きんぴらごぼう かきたまじる てつこひじき	さんま さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ みつば	ごはん あぶら ごまあぶら	689 26 21.1	
17	水	チョコチップ パン	ぎゅうにゅう	きのこうどん にたまご キムチあえ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん しめじ えのき きゅうり キャベツ	チョコチップ パン うどん	あぶら	645 25.9 25.9
18	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ ごまあえ チンゲンサイのみそしる	ししゃも ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	666 23.7 21.8
19	金	いりこなめし	ぎゅうにゅう	にくじゃが えびしゅうまい みかん	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん だいこんのは さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ みかん	ごはん じゃがいも シューマイのかわ	あぶら	696 23.5 17.4
22	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	ハンバーグ さんしょくソテー やさいスープ ゆずゼリー	ぶたにく ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン はくさい ゆず	パン じゃがいも ゼリー	あぶら バター	635 24.3 26.1
23	火	きんろうかんしゃのひでおやすみです									
24	水	せわりコッペ パン	ぎゅうにゅう	やきそば ウイナー ケチャップ&マスタード だいこんサラダ	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし だいこん きゅうり	コッペパン やきそばのめん	あぶら ドレッシング	628 24.4 19.7
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	やきざかな(さけ) れんこんのいりに とうふのみそしる	さけ ぶたにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん ねぎ たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	673 32.6 18.8
26	金	こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	しらすわかめいりたまごまき すましじる	あぶらあげ とりにく とうふ たまご えびだんご	ぎゅうにゅう しらす わかめ	にんじん	みずな ねぎ たまねぎ	ごはん ふ	あぶら	689 31.7 23.3
29	月	パンズパン	ぎゅうにゅう	ポトフ シーザーサラダ てづくりあおりんごゼリー	ウイナー こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも クルトン ゼリー	あぶら ドレッシング	649 20.7 25.8
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	はっぼうさい あげぎょうざ こもちこんぶ グレープフルーツ	えび いか ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たけのこ もやし たまねぎ ねぎ はくさい グレープフルーツ	ごはん ぎょうざのかわ ごまあぶら	あぶら	676 26.3 18.7

給食だより

「いただきます」「ごちそうさまでした」
~わたしたちはいろいろな生きものの「命」をいただいています~

わたしたちは、食事のときに「いただきます」「ごちそうさまでした」というあいさつをします。
このような言葉は、外国にはなく、日本だけのすばらしいあいさつです。

「いただきます」という言葉には、いくつかのいわれがありますが、わたしたちが元気に生きるために、「動物や植物の命のあるものをいただきます」という意味がこめられています。

私たちの命を守るために頂きたいいろいろな生き物の命に「ありがとう」という気持ちを表し、残さずに食事をしてほしいと思います。

みなさんが食事をした後の食器は、きれいになっていますか？

食べかすやごはん粒を残さずに食べることも「ありがとう」の気持ちを表します。



※献立は、都合により変更になることがあります。
※給食費の口座振替は、11月26日(金)です。

残食量の調査をします!

15日(月)から19日(金)までの1週間、給食の残りの量をはかり、実際に食べた給食の量を調べます。
この調査をもとに蕪川小学校の児童が、給食でどのくらいの栄養量を摂取できているかを調べます。(3、4年生の給食の残りを調べます。)

《たべものクイズ》

あきは、さかなにあぶらがのっておいしいじきです。

つぎのかんじは、さかなのなまえですが、なんとかいてあるでしょうか。

- ① 秋刀魚 ② 鯖 ③ 鮭 ④ 鱈 ⑤ 鮫鱈

こたえは、「きゅうしょくおたよりコーナー」にはります。

おうちのひとにもおしえてあげてください!

むずかしいかもしれないので、おうちのひととかがえてみましょう!



にらがわしょうがっこう きゅうしょく
蕨川小学校の給食もよろしくお願ひします！



おおたしりつにったがっこうきゅうしょく 太田市立新田学校給食センターを知ろう！ 第3回

あ 揚げパンがおいしかったです！

きゅうしょく あ だいにんき
給食では揚げパンが大人気です。

がつ こんだて にったがっこうきゅうしょく だいにんき あ つく
10月の献立では、新田学校給食センターで、この大人気の揚げパンを作っていたことができました。

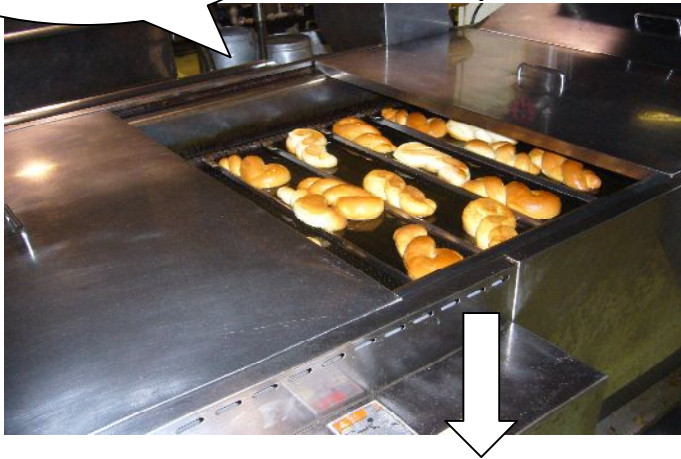
にったがっこうきゅうしょく いちど
新田学校給食センターは、一度にたくさんのものを
あ れんぞくあ ものき
揚げられるように、「連続揚げ物機」という、ベルト
コンベアーのようなもので、揚げ物をします。



あ 揚げ物機にパンを
いれます！



あぶら なか
油の中でパンが
あ 揚げられています！



きゅうしょく 給食センターで
あ 揚げパンに使う
きなこ、さとう、しおです。

たくさん
ありますね！



パンが揚げ
あ 出てきました。



きなこをたっぷりつけ
あ 出来上がりです！

