

令和3年



11月のよていにんだて表



川辺町学校給食センター(電話 53-2329)

朝晩、寒くなってきました。冬を元気に過ごすために、何でも食べて、体をしっかり動かしましょう。「早ね・早起き・朝ごはん」おかすの付いた朝ごはんを食べましょう!



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
小振休・中のみ ◎のむヨーグルト ミニトマト (ド)ブロッコリーとコーンのサラダ むぎごはん すふた (小) - (中) 904kcal	西小希望献立 みかん ゆでたまご きなこあげパン やきそば (小) 653kcal (中) 829kcal	ぶんかひ 文化の日 (ド) ドレッシング (マ) マヨネーズ ◎ 学校配送 (ゴミは、業者が回収しますので分けてください) 給食の基準量 むぎごはん マーボー豆腐 (小) 650kcal (中) 830kcal	ミルメーク (ド) はるさめサラダ ポークシュウマイ むぎごはん マーボー豆腐 (小) 699kcal (中) 872kcal	◎みかんゼリー (ド) さけのきりぼしだいこんとゆずやきいとこんにやくのサラダ ふきよせごはん すましじる (小) 641kcal (中) 772kcal
8日(月) いい歯の日 ◎生パン (ド) キャベツのサラダ とりにくとごぼうのあまから むぎごはん にくじゃが (小) 734kcal (中) 903kcal	9日(火) ミニレモンゼリー (ド) ちくぜんに さわらのみそネーズやき むぎごはん しらたまふのすましじる (小) 656kcal (中) 807kcal	10日(水) ◎とうにゅうプリン (ド) ちゅうかサラダ あげぎょうざ ごもくらーめん (小) 672kcal (中) 834kcal	11日(木) みかん (ド) ゆでブロッコリー ポークビーンズ フレンチトースト (小) 698kcal (中) 818kcal	12日(金) おすすめ朝ごはん ◎りんご はくさいのちくさやきごまあえ むぎごはん さつまじる (小) 613kcal (中) 757kcal
15日(月) ◎オレンジ (ド) カラフルサラダ さんまのしおやき むぎごはん かんとうに (小) 692kcal (中) 822kcal	16日(火) ふるさと川辺給食 ◎ぎふのふゆうがき ひじきの とうや豆腐の につけ カップやき むぎごはん かぶのよしのじる (小) 703kcal (中) 875kcal	17日(水) あじつけござかな (ド) かいそういり だいすいり サラダ かきあげ きつねうどん (小) 642kcal (中) 822kcal	18日(木) 歯の日・野菜の日「小松菜」 ◎なまパン おかかあえ みそひれカツ むぎごはん しろみそじる (小) 654kcal (中) 801kcal	19日(金) 北小青空給食 ◎りんご (ド) ゆでブロッコリー とりのからあげ にんじんごはん ゆほのすましじる (小) 676kcal (中) 839kcal
22日(月) ◎ヨーグルト ふくじんづけあえ れんこんチップス きのこいりカレーライス (小) 728kcal (中) 886kcal	23日(火) きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。 むぎごはん とうふのすましじる (小) 643kcal (中) 788kcal	24日(水) 和食の日 ◎ぎふのふゆうがき さつまいもてんぷら むぎごはん あきのすましじる (小) 674kcal (中) 835kcal	25日(木) (ド) やさいサラダ ミネストローネ いちごジャム ポテトグラタン こめこしよくパン (小) 657kcal (中) 832kcal	26日(金) ミニアセロラゼリー (ド) ごぼう ちくわのいそべあげ サラダ (2, 3コ) だいこんごはん かきたまじる (小) 688kcal (中) 856kcal
29日(月) ◎オレンジ うのはなに ぎんざけのしおやき むぎごはん いなかじる (小) 628kcal (中) 764kcal	30日(火) ◎ミニりんごゼリー (ド) ぶたにくと とうや豆腐の かりんあげ サラダ むぎごはん とうふのすましじる (小) 643kcal (中) 788kcal	食事への感謝を 忘れずに! いただきます 食べ物のもともとも生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。 ごちそうさま 漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。		

※都合により献立の一部が変更することがあります。

11月8日 いい歯の日

カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるものになる

多く含む食品

- 牛乳
- チーズ
- ヨーグルト
- 小魚
- 干しエビ
- 納豆
- 厚揚げ
- 豆腐
- ひじき
- 小松菜