



日付 曜日	献立名	おもなはたらきとざいりょうめい						栄養価		
		おもにエネルギーのもとになる たべもの(きいろ)		おもにからだをつくるもとになる たべもの(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる もとになるたべもの(みどり)		エネルギー	たんぱく質	
1 (木)	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳			610	21.8	
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく ぼうてん		にんじん たまねぎ グリーンピース				
	じゃこいため	さとう	ごまあぶら	うすあげ	しらすぼし	にんじん ほうれんそう キャベツ				じゃがいも について知ろう
2 (金)	ごはん	ごはん						600	23.5	
	牛乳				牛乳					
	すいとん	しらたまこ こむぎこ		とりにく はんぺん うすあげ		にんじん はくさい ふかねぎ				すいとん について知ろう
5 (月)	くろざとうパン 牛乳	パン			牛乳			601	22.1	
	きつねうどん	うどん		はんぺん うすあげ	わかめ	こまつな たまねぎ				
	ごもくきんぴら	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん ごぼう こんにゃく				きんぴら について知ろう
	りんご					りんご				
6 (火)	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳			626	26.6	
	マーボー豆腐	さとう でんぷん あぶら	オイスターソース	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん たまねぎ しょうが	にんにく グリーンピース しいたけ			
	シューマイ	シューマイ(かわ)		シューマイ(ぶたにく・ とりにく・ホタテ貝エキス)						マーボー豆腐 について知ろう
	もやしとハムのいためもの	さとう	ごまあぶら ごま	ハム		もやし				
7 (水)	コッペパン	パン						609	21.0	
	牛乳				牛乳					
	じゃがいものベーコンに キャベツとパインのサラダ	じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	ぶたにく ベーコン		にんじん いんげん たまねぎ キャベツ パイン				ベーコン について知ろう
8 (木)	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳			625	24.4	
	わかめスープ		ごま ごまあぶら	とりにく	わかめ	ねぎ たまねぎ えのきたけ				
	ししゃもフリッター		あぶら	ししゃもフリッター						よく噛んで食べよう
	キムチいため		あぶら	ぶたにく こめみそ		ピーマン たら キャベツ もやし キムチ				
9 (金)	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳			602	24.4	
	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ		にんじん ねぎ たまねぎ				
	とりにくのつやに	さとう		とりにく			しょうが			食器の並べ方 について知ろう
	ひよっつるのすのもの	はるさめ さとう			ひよっつる(わかめめん)	にんじん	きゅうり			
12 (月)	コッペパン	パン						601	25.4	
	牛乳				牛乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん いんげん たまねぎ				てあら 手洗い
	ほうれんそうのサラダ	さとう	ごまあぶら ごま			ほうれんそう キャベツ とうもろこし				について知ろう
13 (火)	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳			649	27.1	
	みそけんちんじる		あぶら	とりにく とうふ こめみそ		にんじん だいこん ふかねぎ	こんにゃく			
	さばのにつけ	さとう		さば(魚)			しょうが			
	ひじきのあまからに みかん	さとう	あぶら	あげかまぼこ うすあげ	ひじき	にんじん				けんさんびん た 県産品を食べよう
14 (水)	コッペパン	パン						607	24	
	牛乳				牛乳					
	きのこシチュー	じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	ぶたにく	スキムミルク なまクリーム	にんじん グリンピース	しめじ たまねぎ えのきたけ マッシュルーム			パンの食べ方 について知ろう
15 (木)	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳			600	26.2	
	こおりとうふとあげかまぼこのたまごじ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	とりにく たまご あげかまぼこ	こおりとうふ	いんげん	たまねぎ しいたけ			
	こまつなのいためもの こざかなのあおのりまぶし		あぶら			こまつな	もやし とうもろこし			かまぼこ ひ 蒲鉾の白 について知ろう

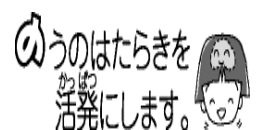


良く噛んで食べる習慣をつけましょう。

1回の食事でのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



歯をきれいにします。



噛まん(太りすぎ)にならないようにします。



しっかりかんで食べようね！

平成30年11月

学校給食予定献立表②

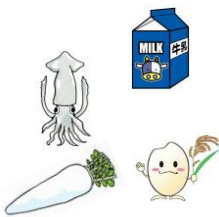


長崎市立横尾小学校

日付 曜日	献立名	おもなはたらきとざいりょうめい					栄養価	
		おもにエネルギーのもとになる たべもの(さいろ)	おもにからだをつくるもとになる たべもの(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる もとになるたべもの(みどり)	エネルギー	たんぱく質		
16 (金)	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳			609	24.4
	ふしめんじる	ふしめん	うすあげ		こまつな たまねぎ しいたけ			
	いかのかりんあげ	さとう <small>でんぷん しょうしんこ</small>	あぶら	いか		いか		
	うらかみそぼろ	さとう	あぶら	ぶたにく あげかまぼこ	にんじん	こんにやく もやし ごぼう	について し 知ろう	
19 (月)	こめこパン 牛乳	パン		牛乳			642	30.9
	ちゃんぼん	ちゃんぼんめん	あぶら	ぶたにく はんぺん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし			
	ちゅうかいため	さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく	にんじん ピーマン	たけのこ	ちゃんぼん	
	みかん					みかん	について し 知ろう	
20 (火)	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳			610	21.5
	ぶたじる	さつまいも		ぶたにく こめみそ あつあげ	にんじん	ぶかねぎ だいこん ごぼう こんにやく		
	きびなごごまフライ		あぶら	きびなごごまフライ(魚)			きびなご	
	くきわかめのサラダ	さとう	あぶら		くきわかめ	きゅうり とうもろこし	について し 知ろう	
21 (水)	パーカーハウスパン 牛乳	パン		牛乳			606	26.3
	ポテトスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ		
	ハンバーグのケチャップに	さとう		ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)			チーズ	
	ゆでキャベツ					キャベツ	について し 知ろう	
	スライスチーズ				チーズ			
22 (木)	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳			609	24.6
	ぶたにくとだいこんのべっこうに	さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん いんげん	だいこん		
	たまごやき			たまごやき			わが 和食の白	
	からしあえ	さとう			ほうれんそう	もやし	について し 知ろう	
26 (月)	コッペパン 牛乳	パン		牛乳			641	24.7
	キャロットポタージュ	じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	とりにく	スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ		
	ボイルドウィンナー			ウィンナー			にんじん	
	やさしいソテー		あぶら			こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	について し 知ろう
27 (火)	ごはん	ごはん					600	20.3
	牛乳			牛乳				
	にくみそおでん	さとう さといも じゃがいも	あぶら	ぶたにく こめみそ ほうてん	にんじん いんげん	こんにやく	こめ	
	だいこんとわかめのすのもの	さとう	ごま			だいこん	について し 知ろう	
28 (水)	こがたコッペパン	パン					604	23.6
	牛乳			牛乳				
	スパゲティナポリタン	スパゲティ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	
	キャベツとコーンのサラダ	さとう	ごまあぶら ごま				キャベツ とうもろこし	しせい 姿勢よくた 食べよう
29 (木)	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳			602	28.6
	おやこじる	でんぷん		とうふ とりにく たまご		ほうれんそう		
	さかなのあますがらめ	でんぷん さとう	あぶら	かつお(魚)			しょうが	
	やさしいもみづけ	さとう				にんじん	はくさい きゅうり	はくさい 白菜
30 (金)	ごはん	ごはん					607	18.7
	牛乳			牛乳				
	チキンカレー	じゃがいも	カレーウ あぶら	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ クリンピース	す 酢
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら	しろいんげんまめ			キャベツ きゅうり	について し 知ろう

11月13日~19日 『地場産物使用推進週間』

この週間中の、11月13日に『県内まるごと給食』を
実施します。長崎で水揚げされたさば、長崎でとれ
たひじき・野菜、米などを使っています。長崎県内
でとれたおいしい食べ物をたくさん食べましょう。



えいようかへいきん 栄養価平均	612	24.2
えいようかきじゆん 栄養価基準	650	24.0

給食費 毎月 わすれず
納めましょう