



給食指導資料 2021年11月<1日~15日>

＜目標＞ 感謝して食べよう

末広北小学校

日曜	献立	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
1月	麦入菜飯ごはん/牛乳 秋野菜の煮物 鮭フライ 698kcal	麦ごはん さつまいも, こんにやく, くり, 植物油, 三温糖 植物油,	牛乳 鶏肉 鮭	大根葉 にんじん, 大根, ごぼう, しめじ, れんこん, いんげん
2火	米粉コッペパン/牛乳 シーフードクリーム煮 ピック肉団子(1) 枝豆 664kcal	パン 植物油, 小麦粉, バター, じゃがいも	牛乳 えび, ほたて, いか, 脱脂粉乳 ピック肉団子	玉ねぎ, にんじん, パセリ, しめじ 枝豆
4木	ごはん/牛乳 他人丼 芋もち汁 りんご 733kcal	ごはん 三温糖, 植物油 芋もち	牛乳 豚肉, 卵 油揚げ, みそ	玉ねぎ, ピーマン, にんじん, 長ねぎ 大根, にんじん りんご
5金	ごはん/牛乳 豆腐チゲ ごまよごし 614kcal	ごはん しらたき, ごま油 ごま, 三温糖	牛乳 豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, にんじん, 白菜, しめじ, 長ねぎ いんげん
8月	むぎごはん/牛乳 ポークハヤシライス 福神漬 フルーツポンチ 718kcal	むぎ 麦ごはん じゃがいも, 植物油, バター 三温糖, 白玉	牛乳 豚肉, 生クリーム 寒天	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト 福神漬 パイン, みかん
9火	小ご飯/牛乳 五目うどん アジフライ 549kcal	ごはん うどん, 三温糖 白絞油	牛乳 豚肉, さつま揚げ, 油揚げ アジフライ	ほうれん草, 長ねぎ
10水	十二種雑穀ごはん/牛乳 鶏ごぼう汁 さばの照り焼き 柿 753kcal	ごはん, 十二種雑穀米 こんにやく, でん粉, 植物油	牛乳 鶏肉, 焼きちくわ, 生揚げ さば	ごぼう, にんじん, 長ねぎ 柿
11木	米粉あずきパン/牛乳 エビボールスープ インドポテト 617kcal	あずきパン じゃがいも, 白絞油, 植物油	牛乳 エビボール, 豆腐, 卵	にんじん, 白菜, 長ねぎ, しいたけ 玉ねぎ, にんじん, ピーマン
12金	ごはん/牛乳 豆腐のオイスターソース煮 ほうれん草のごまドレ和え 味付けのり 637kcal	ごはん 植物油, 三温糖, でん粉 ごま, 三温糖, ごま油	牛乳 豆腐, 豚肉 のり	ピーマン, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく ほうれん草, ごぼう, にんじん, もやし
15月	ごはん/牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 さば生姜焼き オレンジ 718kcal	ごはん じゃがいも, こんにやく, 三温糖, 植物油	牛乳 豚肉, みそ さば生姜焼き オレンジ	にんじん, ごぼう, いんげん



給食ができるまで



① 生産・収穫

農家や酪農家, 漁師など生産者の人たちがとってきた食べもの, 大切に育てた食べものが, 給食に使われます。



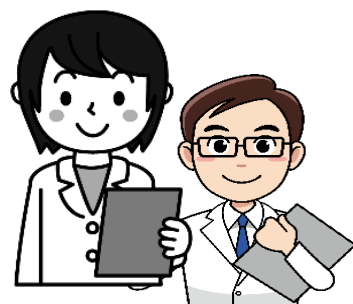
④ 下処理・調理

野菜を洗い, 皮をむいたり, 料理にあわせて切ります。衛生に気をつけながら調理します。



② 献立作成

栄養教諭が, 献立を考え, 必要な食材を注文します。献立は, 味, 栄養, 旬, 彩りなど食べる人のことを考えながら, おいしく給食が食べられるように作成します。



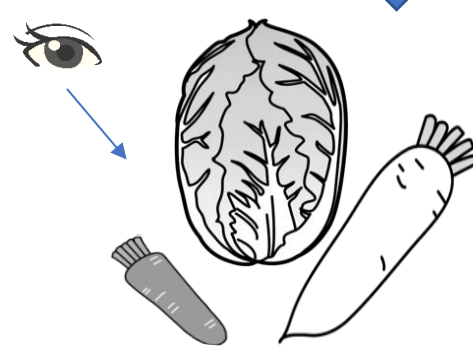
⑤ 配食・配送

できあがった給食を, 各学校クラスの人数にあわせて食缶などへ分けず。調理室のない学校には, 配送車で給食を運びます。



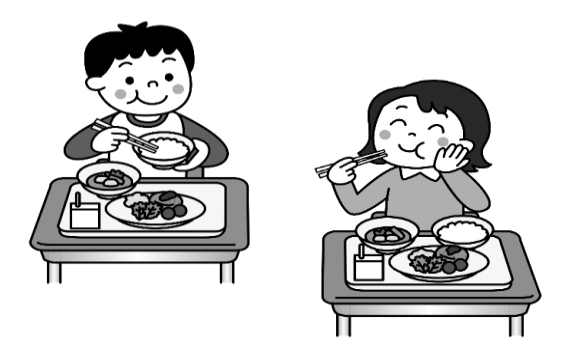
③ 納品・検収

食材は, 当日の朝に届けられます。注文した量がかきっているか, 傷んでいるものはないかなど, しっかり確認します。



⑥ 配膳・喫食

給食は, 各クラスへ届けられ, 給食当番などが配膳します。食事のあいさつをして食べましょう。



☆11月の中学年の平均栄養価は カロリー651kcal, たんぱく質24.9g, 脂質19.6g, 食塩2.2g, カルシウム352mg 鉄2.7mg マグネシウム93mg, ビタミンA224RE(レチノール)

ビタミンB<sub>1</sub> 0.37mg, ビタミンB<sub>2</sub> 0.50mg ビタミンC 28g 食物繊維3.9g 亜鉛3.0mg \* 学校行事, 物資の都合で献立が変更となる場合があります

日曜	こん だて 献 立	はたら ちから き 働く力のもと (黄)	ち にく ほね あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)
----	--------------	-------------------------	-----------------------------	----------------------------------

