



給食指導資料 2020年11月<2日~16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)
2月	ごはん/牛乳 秋野菜の煮物 さんま塩焼き わかめぼっかけ	ごはん さつまいも, こんにやく, くり, 植物油, 三温糖	牛乳 鶏肉 さんま塩焼き わかめ	にんじん, 大根, ごぼう, れんこん, いんげん, しめじ 799kcal
4水	ごはん/牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 三色あえ グレープゼリーFe	ごはん 三温糖, 植物油, 米粉, ごま油 ごま	牛乳 豆腐, ベーコン	にんじん, 長ねぎ, しいたけ, 枝豆 もやし, ほうれん草, にんじん グレープゼリー 639kcal
5木	米粉丸コッペ切込みパン/牛乳 豚肉と野菜のスープ 白花豆コロッケ キャベツソテー スライスチーズ	パン でん粉 白絞油 植物油	牛乳 豚肉, 豆腐 白花豆コロッケ	にんじん, たけのこ, しいたけ, もやし, パセリ キャベツ 612kcal
6金	ごはん/牛乳 他人丼 芋もち汁 柿	ごはん 三温糖, 植物油 いももち	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 柿 751kcal
9月	麦飯/牛乳 カレー 福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, パター	牛乳 豚肉	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース 福神漬 パイン, みかん 709kcal
10火	小ごはん/牛乳 ちゃんぽんうどん 枝豆フリッター(2) バナナ	ごはん うどん, ラード 白絞油	牛乳 豚肉, つと, いか, えび	キャベツ, もやし, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, きくらげ, しょうが 枝豆フリッター バナナ 622kcal
11水	麦入菜飯/牛乳 南瓜団子のとろとろ汁 ひじき入り厚焼き卵 りんご(ふじ)	麦ごはん, ごま かぼちゃだんご, こんにやく, でん粉	牛乳 鶏肉, 焼きちくわ, 油揚げ, 焼き豆腐 ひじき入り厚焼き卵	大根葉 ごぼう, にんじん りんご 705kcal
12木	米粉コッペパン/牛乳 ワンタンスープ 真だらのアーモンドフライ フロッコリードレッシング和え	パン ワンタン 白絞油	牛乳 豚肉, つと 真だらのアーモンドフライ	にんじん, しいたけ, 長ねぎ ブロッコリー 583kcal
13金	ごはん/牛乳 豆腐チゲ ごまよこし かつおぶりかけ	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 623kcal
16月	ごはん/牛乳 肉じゃが さばしょうが焼き りんご(ふじ)	ごはん じゃがいも, こんにやく, 三温糖, 黒砂糖	牛乳 昆布, 焼きちくわ さばしょうが焼き	玉ねぎ, にんじん りんご 783kcal

給食ができるまで



~学校給食はたくさんの人がかかわって、皆さんのところに届けられています。感謝の気持ちでいただきますよ。

①生産・収穫 	農家や酪農家、漁師など生産者の人が大切に育てた食べものを給食に使います。	④下処理と調理 	食材を計る、洗う、切るなど準備します。衛生に気を付け、食材のおいしさを引き出して調味し、美味しい給食に仕上げてください。
②献立作成と発注 	栄養教諭が、味、栄養、旬、彩りなどを考えながら、成長期に必要な量を計算します。また、食材の発注と支払いをします。	⑤配食と配送 	調理室のない学校には、配送車で配達の方が給食を安全に運びます。
③納品と検収 	食材は、当日の朝に届けられます。注文した量がきているか、傷んでいるものはないかなど、しっかり確認します。	⑥配膳と給食 	給食は、各クラスに届けられ、給食当番が衛生的に配膳します。まじょう。

* 中学年の平均栄養価は カロリー666kcal、たんぱく質26.7g、脂質19.9g、食塩2.3g、カルシウム380mg、鉄3.6mg マグネシウム 93mg、ビタミンA 209RE(レチノール)

ビタミンB1: 0.4mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 34g 食物繊維4.5g * 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

→新献立・新商品