



令和6年10月31日  
 中野区立令和小学校  
 校長 松井 敏  
 栄養士 高橋 遥香

あさゆう さむ 朝夕と寒くなり、あき 秋もいちだんと ぶか 深まりました。しんまい 新米やきのこ、くだもの 果物などがおいしい季節です。  
 ふゆ おとす 冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作しましょう。

## 11月8日は つよ は た もの いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。

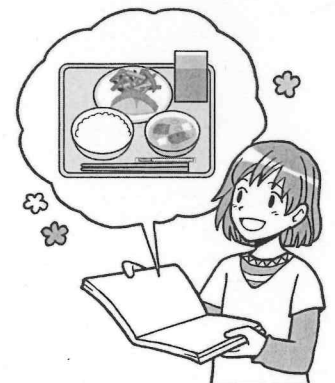
<b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	<b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 
<b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など 	<b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など 
<b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど 	いろいろなものを 食べようね!  きゅーたん ©少年写真新聞社2024年

## どくしょ あき 読書の秋 × しょくよく あき 食欲の秋

11日～22日は読書旬間です。今年も読書旬間に合わせて、給食と図書室にある本がコラボします。

- ・13日…「おなかいっぱい、しあわせいっぱい」より、あんかけチャーハン
- ・22日…「こまったさんのオムレツ」より、スペイン風オムレツ

たのお楽しみに!





# 11月献立表



日	食育	曜日	献立名	食品名			1人あたり kcal	たんぱく質 %	脂質 %	
				主食	牛乳	副食				血や肉、骨や皮になるもの
1		金	こんぶごはん	○ さけのむぎみそやき やさいのからししょうゆかけ きりたんぼしる	昆布 油揚げ 牛乳 鮭 鶏肉 味噌	米 砂糖 きりたんぼ 糸こんにゃく 大麦	人参 小松菜 もやし 白菜 しめじ ねぎ こねぎ 生姜	599	18.1	20.5
5		火	ごはん	○ やきとうふのちゅうかに じゃこポテト やさいなムル	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) ごま油	人参 椎茸 菊 ねぎ グリーンピース もやし 小松菜 生姜 にんにく	658	15.9	27.5
6		水	カレーうどん	○ やきおにぎり ツナいりゆでやさい	鶏肉 竹輪 だし削り節 牛乳 おなか ツナ	うどん 油 片栗粉 米 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	595	12.2	23.1
7		木	ごはん	○ むしどりのごまだれかけ コーンとわかめのサラダ つつみフタ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚ひき肉	米 砂糖 ごま ごま油 油 ワンタンの皮	ねぎ 生姜 にんにく コーン きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸 菊 もやし チンゲンサイ	619	14.5	29.1
8	カミカミ こんだて	金	ぶたひきにくとごぼうのごはん	○ わかさぎのにしよくあげ やさいのしおふうみ みそしる	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 善のり だし煮干 豆腐 味噌	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 いんげん キャベツ 大根 小松菜	556	14.5	26.4
11	旬の くだもの こんだて	月	アップルトースト	○ ポークビーンズ フルトインサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり	573	15.1	32.0
12		火	ごはん	○ ぎせいとうふ かぶづけ みそしる ふりかけ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌 かつお節 しらす干し のり	米 油 砂糖 ごま	人参 椎茸 さやいんげん かぶ かぶ(葉) 大根 ねぎ	569	15.7	29.6
13		水	あんかけチャーハン <td>○ スペインふうオムレツ ゆでやさい かぶとやさいのスープ</td> <td>牛乳 鶏肉 卵 ベーコン</td> <td>米 バター 油 じゃがいも 砂糖</td> <td>人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご きくらげ かぶ かぶ(葉)</td> <td>600</td> <td>14.4</td> <td>25.2</td>	○ スペインふうオムレツ ゆでやさい かぶとやさいのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり りんご きくらげ かぶ かぶ(葉)	600	14.4	25.2
25		月	シャンハイやきそば	○ だいがくいも ピリからきゅうり	豚肉 えび 牛乳	中華めん 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま ごま油	生姜 人参 菊 椎茸 玉ねぎ キャベツ ビーマン 大根 きゅうり	577	12.0	29.9
26		火	ごはん	○ だいすいりハンバーグ きんぴら みそしる	牛乳 大豆 豚ひき肉 だし削り節 味噌	米 パン粉 油 糸こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 蓮根 人参 しめじ 大根 小松菜	600	14.4	25.2
27		水	あおじそごはん	○ わかどりとこんにゃくのみそに こまつなとキャベツのごまあえ はなみかん	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま	しそ 生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ 小松菜 みかん	578	16.4	22.9
28	開校記念日 こんだて	木	せきはん	○ いかのたつたあげ さといもをほろに おいわいすましじる	牛乳 いか 大納言小豆 鶏肉ももひき肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 里芋 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん ねぎ 白菜 小松菜	598	15.6	18.4
29		金	はいがパン	○ ラゼニア コーンサラダ やさいスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	胚芽コッパパン マカロニ 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト ビーマン コーン もやし きゅうり セロリ キャベツ	660	14.8	34.5

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。  
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。  
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	597	14.7	26.4	344	95	2.2	3.0	234	0.4	0.52	33	2.3	5.7