

平成 29 年 11 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表

たまきちよう きょういっくいんかい しょうがっこう  
玉城町 教育委員会・小学校

日 (ようひ)	こ ん だ て	材 料 名 (きゆうしょくにつかわれているざいりょう)			エネルギー (キロカロ リ)	たんぱく 質(グラム)	しぼう(グ ラム)
		(あか)ちやにくやほねに なるしょくひん	(みどり)からだのちよしをとのえる しょくひん	(き)はたらちからやねつに なるしょくひん			
1 (水)	むぎごはん きゅうにゅう さんまのしおやきみぞれがけ けんちんじる じろうがき	きゅうにゅう さんま ぶたにく とろふ	かき だいこん ごぼう こんにやく にんじん ねぎ	こめ むぎ でんぶん さといも ごまあぶら	619	23.3	15.0
2 (木)	むぎごはん きゅうにゅう マーボーどうふ ナムル	きゅうにゅう ぶたにく みそ とろふ	たまねぎ にんにく もやし にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	641	27.7	21.5
6 (月)	さんしょくそぼろごはん きゅうにゅう えのきとわかめのみそじる	きゅうにゅう わかめ とりにく とろふ たまご みそ	しょうが えのきたけ だいこん こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	580	25.1	18.0
7 (火)	カレーうどん きゅうにゅう わふうサラダ オレンジゼリー	きゅうにゅう かんてん ぶたにく あぶらあげ ちくわ	たまねぎ リンゴピューレ キャベツ にんにく セロリ きゅうり みかんジュース にんじん トマトピューレ ねぎ	こむぎこ うどん さとう あぶら パター	600	22.8	25.8
8 (水)	むぎごはん きゅうにゅう とりのてりやき ミニトマト だいすどひじきのもの	きゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいす ぶたにく	しょうが こんにやく ミニトマト にんじん さやいんげん	さとう でんぶん こめ むぎ あぶら	683	30.3	23.5
9 (木)	むぎごはん きゅうにゅう さばのみそ ごもくきんびら じろうがき	きゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ごぼう こんにやく しょうが かき にんじん さやいんげん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	673	25.9	20.1
10 (金)	しょくパン きゅうにゅう パンネのミートグラタン だいこんときのこのスープ	きゅうにゅう こなチーズ とろけるチーズ ぶたにく ベーコン	だいこん なましいたけ セロリ にんにく たまねぎ にんじん トマト ねぎ	パン パンネ さとう パンこ バター あぶら	576	24.9	21.9
13 (月)	むぎごはん きゅうにゅう キムチチゲ だいがくいも	きゅうにゅう ぶたにく とろふ みそ	なましいたけ たまねぎ もやし キムチ たけのこ にんにく ニラ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら ごま	629	22.3	17.2
14 (火)	こくとうパン きゅうにゅう シラのこうようやき クリームシチュー	きゅうにゅう シラ とりにく	セロリ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ じゃがいも マヨネーズ パター あぶら	686	29.3	28.5
15 (水)	じゃこわかめごはん きゅうにゅう おでんのみそかけ はくさいのおかかあえ	きゅうにゅう しらすほしわかめ あつあげ かつおぶし ちくわ みそ たまご	ほくさい だいこん こんにやく こまつな	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら	642	26.4	17.9
16 (木)	むぎごはん きゅうにゅう れんこんにくだんこのあますあんかけ ゆでキャベツ わかめスープ	きゅうにゅう わかめ とろふ たまご ぶたにく	キャベツ チンゲンさい れんこん しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん あぶら ごま	685	25.3	24.5
17 (金)	こめパン きゅうにゅう キャベツオムレツ ミネストローネ みかん	きゅうにゅう とろけるチーズ とりにく たまご ベーコン	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ みかん にんじん こまつな なばな トマト	パン じゃがいも でんぶん マカロニ あぶら	678	30.4	25.9
20 (月)	チキンカレーライス きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	きゅうにゅう ヨーグルト とりにく	たまねぎ リンゴピューレ もも りんご にんにく セロリ みかん パイン にんじん トマトピューレ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	687	19.2	18.4
21 (火)	しょくパン きゅうにゅう ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ にんじん ほうれんそう こまつな	パン じゃがいも あぶら こま マヨネーズ	633	28.3	23.7
22 (水)	ちゅうかはん きゅうにゅう はるさめスープ りんご	きゅうにゅう わかめ ぶたにく いか ハム たまご	ほくさい ほしいたけ もやし りんご たまねぎ たけのこ にんにく しょうが にんじん チンゲンさい ねぎ	こめ むぎ でんぶん はるさめ ごまあぶら	607	24.0	16.1
24 (金)	しょくパン りんごジャム きゅうにゅう かつおとごさかなのヒリからあえ キャベツのポトフ	きゅうにゅう しらすほし かつお ベーコン	にんにく キャベツ セロリ しょうが たまねぎ りんごジャム ねぎ にんじん	パン さとう でんぶん ごま あぶら	685	33.6	25.6
27 (月)	むぎごはん きゅうにゅう さわらのてりやき ごまあえ のっぺいじる	きゅうにゅう さば とりにく あつあげ	なましいたけ ごぼう にんじん こまつな ねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん ごま	576	25.7	15.2
28 (火)	しょくパン きゅうにゅう ポテトオムレツ キャロットスープ	きゅうにゅう しらすほし とりにく たまご ベーコン	セロリ たまねぎ こまつな にんじん パセリ	パン でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら パター	617	27.6	24.9
29 (水)	むぎごはん きゅうにゅう てづくりはるまき チンゲンさいのスープ みかん	きゅうにゅう ぶたにく とろふ とりにく	ほくさい ほしいたけ もやし みかん ニラ にんじん チンゲンさい	こめ むぎ でんぶん こむぎこ はるまきのかわ はるさめ あぶら ごまあぶら	684	23.7	23.7
30 (木)	むぎごはん きゅうにゅう わふうハンバーグ ゆでキャベツ だいこんとあぶらあげのみそじる	きゅうにゅう たまご おから ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	618	25.3	18.8

11月16・17日は、みえ地物一番 給食の日です。地元のものも多く使った給食を予定しています。

けんこう からだ えいよう  
**健康な体は栄養バランスのよい食事から**

毎日の食事と生活があなた  
の健康をささえています。



**食べることは、いのちのバトン  
をつなぐことです**

わたしたちは、植物や動物  
を食べて、生きています。い  
いかえれば、それらのいのち  
をいただき、いのちをつない  
でいるともいえます。いただ  
いた食べもののいのちを大  
切にしていきたいです。



しゅしょく しゅさい ふくさい  
**主食・主菜・副菜をそろえよう**

エネルギー(熱や力)のもとになる主食と、体(ちや)にくや  
ほね)をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副  
菜がそろると、栄養バランスがよくなります。副菜は具だ  
くさんの汁ものでもよいです。



いち しょく た  
**1日3食きちんと食べよう**

あさひるゆう かい しょく き まじかん  
朝・昼・夕の3回の食事を決まった時間にとること  
は、生活リズムをととのえることにつながります。特  
に1日の始まりに食べる朝ごはんを、きちんと食べるこ  
とはとても大切です。

