

11月 給食献立予定表

●給食目標

地場産物や和食に親しみ、郷土への愛を深めよう。

石川町立石川中学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日 手作りメニューを味わおう	6日 いい歯の日献立・よく噛んで食べよう	7日 給食はありません(小中連携授業研究会)

☆☆☆ 11月10~14日は「地場産物活用週間」です。学校給食では「地産地消」をすすめるため、福島県産の食材をいつもより多く使用します。☆☆☆

10日	11日 リクエスト献立 1の3	12日	13日	14日
さつまいものサラダ 県産鶏肉のガーリック焼き 黒糖パン コンソメスープ	春雨の和え物 県産豚のしょうが焼き わかめのみそ汁 ちらし寿司	県産スモークチキンのサラダ 県産キャベツメンチカツ うずまきパン かぼちゃのポタージュ	じゃがいものそぼろ煮 県産いわしのしょうが煮 ごはん かきたま汁	石川町産りんご ポークカレー(麦ごはん) 塩ナムル
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (mg) カルシウム (g) 塩分 (g)				
743 34.3 28.2 386 3.6	751 30.0 25.9 352 3.9	752 28.9 26.4 482 2.9	782 32.7 22.7 469 2.6	835 22.7 24.6 283 3.5
17日 リクエスト献立 1の2	18日	19日 朝食おすすめ献立・ツナマヨトースト	20日 朝食おすすめ献立・具だくさんみそ汁	21日 和食の日献立
みかん 海藻サラダ ぎょうざ2こ 中華めん 塩ラーメンの汁	マーポー豆腐 しゅうまい2こ ごはん 春雨スープ	ヨーグルト グリーンサラダ ツナマヨトースト ミネストローネ	まぐろフレーク 磯和え ごはん (大きい椀にもりつける)	きんぴらごぼう 白身魚のバターしょうゆ焼き ごはん すいとん汁
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (mg) カルシウム (g) 塩分 (g)				
747 35.0 16.4 380 3.9	785 28.2 22.5 465 3.0	871 30.8 38.6 421 3.5	718 30.3 18.2 388 3.1	748 29.7 18.7 361 2.8
24日	25日 リクエスト献立 1の1	26日 旬の食べ物を食べよう・さつまいも	27日 中学生に必要な栄養・鉄・カルシウム	28日 具だくさんの汁物の良さを知ろう
勤労感謝の日 振替休日	春雨サラダ チーズハンバーグ ごはん 豚汁	きゅうりときくらげの サラダ 大学いも2こ ソフトメン きつねうどんの汁	切干し大根の炒め煮 白身魚フライ ごはん なめこ汁	納豆 三色あえ 麦ごはん キムチ鍋
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (mg) カルシウム (g) 塩分 (g)				
803 29.8 25.0 327 3.0	802 31.3 20.2 362 3.9	782 30.1 22.0 456 2.8	749 33.4 20.2 385 3.0	749 33.4 20.2 385 3.0

<学校給食摂取基準・中学生1人当たり>エネルギー830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.6g カルシウム450mg 食塩相当量(塩分) 2.5g

11月8日は

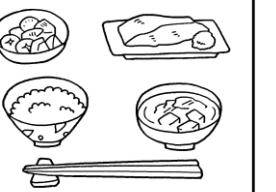
いい歯の日



生涯にわたって口からおいしく食べるために、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



11月17日~21日は「朝食週間」です

野菜には、ビタミン、ミネラルなどが多く含まれ、

体の調子を整えて病気を予防する働きがあります。野菜を効果的にとるには、具だくさんのみそ汁がおすすめです。いも類、海藻類、きのこなどを加えると、栄養たっぷりの朝食メニューになります。

