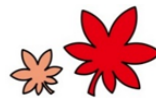




# 11月こんだてよていひょう



令和3年10月29日  
宮城県立石巻支援学校

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし	実習期間のため 給食なし
8	9	10	11	12
<b>旬の食材(くり)</b>	<b>旬の食材(きのこ)</b>			
ごはん とりとくりのにもの きゅうりともやしのあえもの たまねぎのみそしる	あさりときのこのスープスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん あじフライ キャベツのわふうサラダ えのきのすましじる	ぶたどん もやしのちゅうかあえ とうふのみそしる	ごはん さばのみそに わかめとやさいのあえもの こまつなのすましじる
573 21.1 17.6 2.3 697 25.1 20.4 2.8	501 19.6 13.2 1.3 584 22.7 14.6 1.6	530 23.2 19.3 1.8 619 24.9 21.9 2.3	532 23.2 14.4 2.6 645 27.8 16.1 3.2	521 15.5 21.8 1.6 635 18.1 26.2 1.9
15	16	17	18	19
そばろどん ひじきのサラダ なめこじる	<b>宮城県産いちごのジャム</b> しょくぱん ミートオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ みやぎけんさん いちごジャム	ごはん パリパリはるまき まいたけのオイスターソースいため だいこんのみそしる	ごはん マーボードウフ はるさめじる バナナ	<b>旬の食材(さつまいも)</b> ごはん いわしのうめに ひじきのにもの さつまじる
529 20.6 17.1 2.1 636 24.4 19.8 2.9	535 20.7 18.9 2.4 672 25.4 22.4 3.1	535 25.5 16.6 2.6 620 28.1 17.8 3.0	567 22.9 16.6 1.7 672 27.0 19.1 2.2	512 20.5 14.7 2.4 591 22.9 15.6 2.9
22	23	24	25	26
カレーライス キャベツのサラダ チーズ	勤労感謝の日	むぎごはん にくシュウマイ もやしとあおなのナムル にらたまじる	よくかんでたべよう(切り干し大根) ごはん ひじきいりあつやきたまご きりほしだいこんのちゅうかサラダ みそスープ	<b>宮城の郷土料理をたべよう</b> あぶらふどん わふうサラダ わかめとじゃがいものみそしる
592 19.1 21.3 2.7 708 22.0 24.4 3.1		500 20.8 13.9 1.8 615 25.4 16.1 2.1	505 18.3 14.4 1.9 606 21.4 16.1 2.4	514 19.3 13.0 2.7 621 22.9 14.6 3.4
29	30			
ごはん だんしゃくいものホクホクコロッケ にんじんのきんぴら はくさいのみそしる	ミートソーススパゲティ オニオンスープ バナナ	<b>11月の給食目標 後片付けをきちんとしよう</b> ・食器は決められた場所に戻しましょう。 ・ちゃわんには、ごはんつぶが残らないようにしましょう。 ・残したときは、決められた場所に捨てましょう。 ・食器を片付けたら、机やテーブルをふきましょう。		
575 16.7 18.8 2.4 674 18.8 21.4 2.9	577 23.8 17.1 1.1 688 28.7 20.1 1.3			



フォーク持参



スプーン持参

牛乳は毎日つきます。

行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

## 今月の平均栄養摂取量

	(小)	(中・高)
エネルギー	516/572kcal	643/730kcal
たんぱく質	20.4/21.5g	24.7/27.4g
脂質	16.3/15.9g	19.2/20.3g
食塩相当量	2.0/2.0g	2.6/2.5g

## 《栄養価の表示》

上段=小

下段=中・高

1杯分 たん白質 脂質 食塩相当量  
(kcal) (g) (g) (g)

## 11月23日は勤労感謝の日です。

食べ物を作ってくれる人や、運んでくれる人、そして毎日食べられるということに感謝をしましょう。

