



11月こんだてよていひょう



令和元年10月31日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
<p>食べ方のマナーに気をつけよう!</p> <p>ひじをついて食べない 前かがみで食べない ほおづえをついて食べない</p>				<p>1</p> <p>ごはん ぎゅうにくとごぼうのみそに ほうれんそうのすましじる りんごゼリー</p> <p>510 19.8 12.4 2.3 624 24.1 14.0 3.0</p>
<p>11月23日は 勤労感謝の日</p> <p>食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。</p>				
4	5	6	7	8
振替休日	<p>こめこげんまいハニーパン ハムカツ アスパラガスサラダ しろはなまめのミルクスープ</p> <p>647 25.7 26.3 3.7 830 31.3 32.7 4.7</p>	<p>旬の食材を味わおう (栗)</p> <p>ごはん とりとくりのにももの こねぎともやしのおかかあえ キャベツのみそしる</p> <p>612 27.7 18.1 2.4 772 34.7 21.4 3.2</p>	<p>ビビンバ キャベツのナムル キムチスープ</p> <p>623 31.3 19.2 2.8 754 38.0 22.4 3.6</p>	<p>旬の食材を味わおう (かつお)</p> <p>ごはん かつおのとさに きりぼしだいこんのいりに けんちんじる</p> <p>606 25.8 21.1 2.2 754 31.9 25.0 2.9</p>
11	12	13	14	15
旬の食材を味わおう (りんご)	よくかんで食べよう	むぎごはん	旬の食材を味わおう (まぐろ)	給食はありません
<p>ごはん あぶらふりにくじゃが いしかりじる りんご</p> <p>561 24.5 12.2 2.0 694 30.2 13.9 2.5</p>	<p>あんかけやきそば きゅうりのかふうあえ みそワンスープ アセロラゼリー</p> <p>563 27.1 16.2 2.8 690 33.7 19.4 3.9</p>	<p>やさいオムレツ ワカメとみずなのサラダ ホワイトシチュー</p> <p>658 20.9 23.1 3.2 845 26.1 29.4 4.0</p>	<p>ごはん まぐろとごまのみそあえ ほうれんそうのおひたし じゃがもちじる</p> <p>631 31.8 17.5 2.6 769 37.1 20.6 2.9</p>	
18	19	20	21	22
ごはん	旬の食材を味わおう (さつまいも)	ミックスピラフ	むぎごはん	だしを味わおう
<p>さばのみそに ひじきのにももの はくさいのみそしる</p> <p>533 25.1 16.1 2.5 659 30.6 18.5 3.4</p>	<p>こめこフォカッチャ チリコンカン キャラメルポテト キャベツのスープに</p> <p>659 23.7 26.9 1.5 833 29.1 33.3 1.7</p>	<p>にくだんご ブロッコリーサラダ コンソメスープ</p> <p>597 21.3 21.6 2.1 699 24.5 23.9 2.6</p>	<p>てづくりポテトコロッケ キャベツのコーンのサラダ ミネストローネ</p> <p>670 22.3 21.4 1.2 754 24.4 23.7 1.5</p>	<p>ごはん さけのしおやき ふきとたけのこのいりに みつばとたまごのスープ</p> <p>562 28.9 18.7 2.5 667 32.7 20.1 2.7</p>
25	26	27	28	29
旬の食材を味わおう (いわし)	旬の食材を味わおう (みかん)	旬の食材を味わおう (きのこ)	宮城県の特産を味わおう (ささかま)	旬の食材を味わおう (さつまいも)
<p>ごはん いわしのさんぺいに れんこんのきんぴら おろしじる</p> <p>538 21.5 15.1 2.2 663 26.0 17.1 2.4</p>	<p>みそにこみふううどん かぼちゃのてんぷら はくさいのごまあえ みかん</p> <p>544 18.8 19.1 2.2 591 21.0 22.1 2.7</p>	<p>むぎごはん とりのたつた あまからだれ もやしとニラのナムル なめこそスープ</p> <p>593 23.4 21.3 2.2 712 26.2 23.6 3.0</p>	<p>ごはん ささかまのしょうがじょうゆかけ ワカメとツナのあえも おくずかけ</p> <p>559 22.8 16.8 3.5 684 27.6 18.0 4.2</p>	<p>カレーライス スイートポテトサラダ ヨーグルト</p> <p>719 23.1 22.8 3.2 893 27.8 27.8 4.1</p>
<p>今月の平均栄養摂取量</p> <p>(小) (中・高)</p> <p>エネルギー 599/574kcal 731/768kcal たんぱく質 24.5/21.5g 29.3/28.8g 脂質 19.3/15.9g 22.5/21.2g 食塩相当量 2.5/2.3g 3.1/2.5g</p>		<p>《栄養価の表示》</p> <p>上段＝小 下段＝中・高</p> <p>1杯* - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)</p>		<p>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。</p>