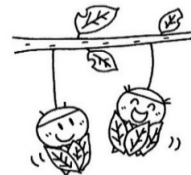


11月分こんだてよてい表



めあて

*「朝食はしっかり食べましょう。」「食事はお世話になった人たちに、感謝していただきましょう。」

郡山市立西田学園

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g	あか		みどり		きいろ			
					血や肉・骨になる働きのもの	体の調子を整える働きのもの	熱や力になる働きのもの					
2月 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ヒジキいりおひたし チリメンジャコ佃煮(アーモンド)	615 804	24.1 29.4	15.7 18.3	2.1 2.4	牛乳 ぶた肉 油揚げ ヒジキ チリメンジャコ	玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな コーン もやし 生姜 糸こんにゃく	麦ごはん こめ油 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく アーモンド ごま油 ごま					
3月 文化の日												
4水 麦ごはん なつとう 牛乳 こまつなとじゃがいものみそ汁 切り干し大根のいために	638 843	27.1 34.7	17.2 21.3	1.7 2.4	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ なつとう みそ さつまあげ 煮干し	こまつな にんじん ねぎ 切り干し大根 さやいんげん きくらげ こんにゃく	麦ごはん こめ油 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま					
5木 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 サケのチャンチャン焼き こまつなもやしのごまあえ	609 802	25.8 31.5	16.0 20.5	2.5 3.0	牛乳 鮭 とり肉 みそ	だいこん にんじん しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ ねぎ こまつな もやし こんにゃく	麦ごはん 里芋 砂糖 こんにゃく でんぷん ごま					
6金 みそタンメン(中華めん) 牛乳 もやしとこまつなのナムル 大学いも	693 804	25.0 28.1	17.6 20.3	2.9 4.0	牛乳 ぶた肉 みそ	白菜 玉ねぎ にんじん たらこ きくらげ 生姜 にんにく ねぎ もやし こまつな	中華めん こめ油 砂糖 水あめ ごま ごま油 さつまいも					
9月 ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 チーズサラダ かき	669 867	22.1 29.2	18.8 23.2	3.0 3.4	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 トマト りんご 柿 パイナップル	麦ごはん こめ油 砂糖 じゃがいも カレールウ					
10火 バンズパン 牛乳 ワンタンスープ キャベツメンチ (Pソース) コーンサラダ	613 815	24.9 32.1	21.3 23.6	2.9 2.9	牛乳 ぶた肉 ハム メンチカツ	ほうれん草 たけのこ もやし ねぎ にんじん きくらげ 生姜 キャベツ コーン	バンズパン ワンタン ごま油 砂糖 こめ油					
11水 「福島県産牛肉を使ったメニュー」 麦ごはん 味のり 牛乳 すきやき ごま酢あえ みかん	655 800	25.3 29.3	19.9 19.7	1.3 1.7	牛乳 牛肉 味のり とうふ	しいたけ にんじん はくさい もやし ねぎ こまつな みかん 味のり 糸こんにゃく	麦ごはん こめ油 砂糖 糸こんにゃく 車麩 ごま					
12木 「朝食モデルメニュー：パン編」 ツナトースト 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルトあえ	634 872	28.5 37.0	23.0 29.7	2.2 3.2	牛乳 とり肉 ツナ チーズ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし コーン ほうれん草 黄桃 パイナップル みかん	食パン マヨネーズ じゃがいも					
13金 「朝食モデルメニュー：ごはん編」 わかめごはん 牛乳 とん汁 厚焼きたまご あさづけ (ゆかり)	605 800	24.1 31.0	15.5 18.8	2.9 2.8	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ 煮干し 厚焼きたまご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい ゆかり 糸こんにゃく	麦ごはん じゃがいも 糸こんにゃく こめ油					
16月 麦ごはん のりふりかけ 牛乳 おでん みそマヨネーズあえ ミニりんごゼリー	653 820	22.6 26.4	19.5 23.3	2.4 2.6	牛乳 さつま揚げ ちくわ がんもどき うずらたまご ハム 昆布	にんじん だいこん キャベツ ピーマン コーン 昆布 こんにゃく	麦ごはん 里芋 砂糖 マヨネーズ ごま こんにゃく ゼリー					
17火 ココア揚げパン 牛乳 ポトフ 野菜サラダ ヨーグルト	690 863	26.7 31.8	19.8 22.8	2.7 3.3	牛乳 ぶた肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ はくさい にんじん パセリ キャベツ ピーマン	ココア揚げパン こめ油 砂糖 じゃがいも					
18水 麦ごはん 牛乳 きのこ汁 サバ照り焼き こまつなのおひたし	622 811	29.2 37.6	18.9 22.1	2.5 3.3	牛乳 とり肉 とうふ みそ サバ	えのきたけ なめこ だいこん にんじん ねぎ 生姜 もやし こまつな	麦ごはん こめ油 ごま					
19木 「食育の日」 米粉パン 牛乳 はくさいのクリーム煮 さつまいものサラダ	644 872	23.7 32.3	18.6 21.5	2.6 3.2	牛乳 とり肉 ハム ヨーグルト	にんじん はくさい 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	米粉パン こめ油 バター マカロニ マヨネーズ さつまいも					
20金 麦ごはん 味のり 牛乳 だいこんとイカの煮物 ごま風味あえ キャンディチーズ	601 798	26.2 31.3	15.7 17.4	2.1 2.5	牛乳 イカ とり肉 油揚げ さつま揚げ かつお節 キャンディチーズ 味のり	だいこん にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん コーン もやし 味のり こんにゃく	麦ごはん 里芋 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく					
23月 勤労感謝の日												
24火 「和食の日」 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 きのこいりおひたし とりのみそ焼き	600 801	28.0 36.8	14.7 18.4	2.1 2.7	牛乳 とり肉 とうふ たまご みそ かつお節	玉ねぎ にんじん ほうれん草 生姜 にんにく えのきたけ こまつな もやし	麦ごはん こめ油 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま油 こめ油					
25水 ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 キャベツサラダ りんご	686 856	22.1 27.6	21.1 24.2	3.1 3.2	牛乳 ぶた肉 ハム クリーム	にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく トマト キャベツ コーン りんご	麦ごはん こめ油 砂糖					
26木 「鯉を使ったメニュー」 大根菜めし 牛乳 わかめ汁 ごまあえ 鯉のスパイシーから揚げ(Pタルタルソース)	686 861	25.3 30.8	19.4 23.9	2.6 3.3	牛乳 鯉 とうふ みそ わかめ	大根の葉 にんじん 玉ねぎ こまつな もやし	麦ごはん じゃがいも こめ油 小麦粉 米粉 ごま 砂糖 タルタルソース					
27金 けんちんうどん(ソフトめん) 牛乳 野菜とたまごのあえもの 焼きいも	637 828	26.5 34.5	14.3 17.0	2.5 2.7	牛乳 とうふ ぶた肉 たまご チーズ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ はくさい こまつな キャベツ こんにゃく	ソフトめん こめ油 砂糖 こんにゃく 焼きいも(さつまいも)					
30月 麦ごはん 牛乳 なんばん汁 照り焼きハンバーグ おひたし	625 800	28.4 33.4	15.0 17.8	2.4 2.7	牛乳 とり肉 油揚げ みそ ハンバーグ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな キャベツ コーン	麦ごはん こめ油 砂糖 里芋 でんぷん ごま ごま油					
1人1食当たりの平均摂取栄養価												
					亜鉛	カルシウム	鉄	ビタミン			食物せんい	
					mg	mg	mg	A	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					2.9	371	3.0	210	0.67	0.59	31	5.5
					3.6	421	4.1	286	0.91	0.69	40	7.3

- 材料購入の都合により、献立内容の変更もあります。ご了承ください。
- 使用材料は、安全性を考慮しながら、国内産のものを使うよう努力しています。
- 食中毒予防のため、くだもの・ミニトマト以外は加熱調理をしています。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

あ、その一口食べる前にいただきます!

11月23日は
勤労感謝の日
食々物々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。