



◎こんげつのもくひょう  
「よくかんでたべよう」

小学校

日 曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギー たんぱくしつ	おしらせ
3 月	<b>文化の日</b>					
4 火	ロールパン			パン		<b>今月の 地産の野菜</b>  キャベツ さつまいも だいこん たけのこいも 静岡茶 根深ねぎ  
	くろまめきなこクリーム	にゅうせいひん・きなこ		さとう・あぶら	652Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートボールトマトソース	2こ とりにく・だいず	トマト・たまねぎ	ばんこ・さとう・あぶら		
火	キャベツとツナのソテー	かつお	にんじん・キャベツ・コーン	あぶら	25.5g	
	さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・パセリ・たまねぎ・しめじ	さつまいも・こむぎこ・あぶら・バター		
	ごはん			こめ		
5 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638Kcal	
	なすいりマーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	にんじん・なす・たまねぎ・たけのこ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん・あぶら・ごまあぶら		
	ビーフソテー	とりにく	こまつな・にんじん・もやし・コーン しょうが	ビーフン・あぶら・ごまあぶら	22.6g	
水	みかんゼリー		みかん	みずあめ・さとう		
6 木	げんまいりやまがたしょくパン			パン・げんまい		南小2年 給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610Kcal	
	ハンバーグ	とりにく・ぶたにく	トマト・たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぶん・あぶら		
	こらきいも		パセリ	じゃがいも	29.4g	
木	チキンピーズ	だいず・とりにく・ウィンナー	にんじん・トマト・さやいんげん たまねぎ・マッシュルーム	さとう・あぶら		
7 金	ごはん			こめ		<b>いい歯の日 献立</b>  
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608Kcal	
	しししゃものなんばんづけ	2び しししゃも	たまねぎ・ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん・さとう・あぶら		
	だいずのごもくに	こんぶ・だいず・とりにく	にんじん・さやいんげん・ごぼう・しょうが	こんにゃく・さとう・あぶら	25.9g	
金	なめこじる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・なめこ・だいこん			
10 月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			636Kcal	
	はっぼうさい	ぶたにく・うすらたまご・いか さつまあげ	にんじん・こまつな・たまねぎ・はくさい しょうが	でんぶん・あぶら		
	にくまん	ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが	こむぎこ・さとう・ごまあぶら	24.7g	
月	はるさめのちゅうかいだめ	ハム	ピーマン・もやし・コーン・しょうが	はるさめ・ごまあぶら		
11 火	ちからうどん					
	うどん			うどん	585Kcal	
	ちからうどんじる	とりにく・あぶらあげ	こまつな・だいこん・ねぶかねぎ・しいたけ	もち・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9g	
	あじフライ	あじ		パンこ・こむぎこ・あぶら		
火	キャベツのみそいため	ぶたにく・みそ	にんじん・キャベツ・しょうが	ごまあぶら		
12 水	ビビンバ					
	ごはん			こめ	586Kcal	
	にくいため	ビビンバにして たべよう	ぶたにく・みそ	ねぶかねぎ・たけのこ・にんにく	さとう・ごまあぶら	
	ナムル		ほうれんそう・にんじん・もやし	さとう・ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9g	
水	ワンタンスープ	わかめ・とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが	こむぎこ・あぶら		
13 木	こくとういりロールパン			パン・くろざとう		富二小6年給食なし
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611Kcal	
	マカロニグラタン	チーズ・とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・しめじ	マカロニ・こむぎこ・あぶら・バター クリーム	26.6g	
木	にくだんごやさいのスープ	とりにく・ぶたにく	にんじん・パセリ・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・でんぶん・あぶら みずあめ		
14 金	<b>小学校 給食なし</b>					
17 月	ぶたどん					
	ごはん	ぶたどんにして たべよう		こめ	615Kcal	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・ごぼう しょうが	しらたき・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまいものみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん・しめじ	さつまいも	23.6g	
月	りんご		りんご(生)			

日 曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギー たんぱくしつ	おしらせ
18 火	マーガリンいりロールパン			パン・マーガリン		649Kcal 23.9g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	ピーマン・にんじん・トマト・パセリ たまねぎ・にんにく・マッシュルーム	スパゲッティ・あぶら		
19 水	やさいミルクスープ	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・こまつな・たまねぎ・コーン	じゃがいも・こむぎこ・さとう・あぶら		665Kcal 23.4g
	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 木	とりにくとさつまいもの ちゅうかいため	とりにく	にんじん・ピーマン・たまねぎ・しょうが	さつまいも・でんぷん・さとう あぶら・こまあぶら		611Kcal 22.3g
	じばやさいの タンタンスープ	ぶたにく・みそ	にんじん・はくさい・もやし・ねぶかねぎ しいたけ・にんにく・しょうが	はるさめ・あぶら・こまあぶら・こま		
	かかがたしよくパン			パン		
	メイプルジャム			みずあめ・さとう・メープルシロップ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21 金	オムレツ	たまご		あぶら		686Kcal 25.2g
	イタリアンサラダ		にんじん・キャベツ・コーン	イタリアンドレッシング		
	ブラウنشチュー	ぶたにく・だいず	にんじん・トマト・たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・こむぎこ・あぶら		
	ごはん(するがのきわみ)	するがのきわみは、裾野市や沼津市を中心に生産されているブランド米です		こめ		
24 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				11月24日 和食の日 <small>(一社)和食文化国民会連 制定</small>
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぷん・あぶら		
	ひじきのいりに	ひじき・とりにく・あぶらあげ だいず	にんじん・しょうが・グリーンピース	こんにゃく・さとう・あぶら		
	こくしょうじる	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ しいたけ	さといも		
<b>振替休日(勤労感謝の日)</b>						
25 火	ソフトめん			ソフトめん		649Kcal 24.5g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートソース	チーズ・ぶたにく・だいず	トマト・にんじん・たまねぎ・にんにく	こむぎこ・あぶら・バター		
	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・さとう・こむぎこ でんぷん・あぶら		
26 水	ハムとやさいのソテー	ハム	にんじん・キャベツ・コーン	あぶら		669Kcal 22.1g
	むぎごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27 木	チキンカレー	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが りんご	じゃがいも・こむぎこ・あぶら		677Kcal 28.1g
	ごぼうサラダ		にんじん・ごぼう・キャベツ・コーン	ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ		
	いちごのレアチーズ	クリームチーズ・にゅうせいひん	いちご	さとう・あぶら		
	メロンパン	たまご		パン・さとう		
28 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609Kcal 25.5g
	たらさくさくフライ	たら		パンこ・こむぎこ・コーンフレーク あぶら		
	マカロニソテー	かつお	ほうれんそう・トマト・キャベツ・にんにく	マカロニ・あぶら		
	コーンミルクスープ	牛乳・とりにく	にんじん・パセリ・たまねぎ・コーン	じゃがいも・こむぎこ・さとう・あぶら		
28 金	ごはん			こめ		609Kcal 25.5g
	てづくりおちゃぶりかけ	わかめ・しらすぼし	せんちゃ	あられ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11月の旬の食材	なまあげとぶたにくの みそいため	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・ピーマン・キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら		25.5g
	すいとんじる	とりにく	にんじん・こまつな・だいこん・ごぼう しいたけ	こむぎこ		

\*都合により献立を変更する場合があります。

**よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!**

<p><b>むし歯を予防する</b></p>	<p><b>肥満を予防する</b></p>	<p><b>あごの発育を助ける</b></p>	<p><b>味覚の発達をうながす</b></p>	<p><b>栄養の吸収がよくなる</b></p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

**歯と口の健康を保つには?**

<p>★食事やおやつは決まった時間に食べる</p>	<p>★食べた後はしっかり歯をみがく</p>	<p>★カルシウムを意識してとる</p> <p>カルシウムが多くとれる食べ物</p>
---------------------------	------------------------	--