



令和6年11月分 こんだて表

幸田町学校給食センター



Main table with columns for date, food items, food groups (Protein, No protein, Vitamins, Energy), and nutritional values (Energy, Protein). Rows include meals like 'むぎごはん', 'あつやきたまご', 'ごはん', etc.

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



- 乳・卵を使用している食材は、ゴシック体太字で表記しています。
●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
●全てのめん、小麦粉を使用しています。
●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

【お知らせ】
※7日は、パンに「スラッピースョー」をはさんで食べましょう。
※15日は、ごはん「チキンライスの具」を混ぜて食べましょう。
※27日は、麦ごはん「えびピラフの具」を混ぜて食べましょう。



※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター (62-6681)
幸田町教育委員会学校教育課 (62-1111)

Table with columns: 基準値 (Standard Value), 小学校 (Elementary School), 中学校 (Middle School), 摂取エネルギー (Energy Intake). Values: 650, 830, 13~20%.

平成25年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに様々な食文化が育まれています。



※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

日 曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
18 (月)	ごはん ごもくパオズ(小中2コ) コーンともやしのナムル マーボー豆腐	牛乳	牛乳					613 750	24.3 27.8
19 (火)	わかめごはん とりとレバーのあげに おひたし けんちんじる	牛乳	牛乳 わかめ					644 804	25.7 30.2
20 (水)	ごはん いわしのにつけ ごぼうのあまからいため おやこに	牛乳	牛乳					670 843	29.0 34.3
21 (木)	こがたロールパン チキンナゲット(小2コ・中3コ) インディアンスパゲティ フルーツあえ	牛乳	牛乳					714 815	28.8 33.6
22 (金)	ごはん さけのしおやき あおなあえ ちゃんこに ◎おこめのババロア	牛乳	牛乳					631 780	29.4 35.6
26 (火)	ごはん ささみおおばフライ すましじる りんご のりのつくだに	牛乳	牛乳					586 747	24.3 28.9
27 (水)	むぎごはん えびピラフのぐ トマトオムレツ やさいスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳	牛乳					603 747	20.9 24.6
28 (木)	ちゅうかめん ごもくラーメンのしる はるまき ちゅうかあえ ◎ヨーグルト	牛乳	牛乳					715 813	26.8 30.3
29 (金)	ごはん けんちんしのだのみそかけ ツナあえ だいこんとぶたにくのもの	牛乳	牛乳					665 813	27.6 31.3

新米



※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



<基準値>		
小学校	650	摂取エネルギー 全体の13~20%
中学校	830	

新米のおいしい季節になりました。全国各地では、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。給食では「あいちのかおり」という品種のお米を使っています。11月中旬から新米になる予定です。

今月の重点目標「食べ物と健康について考えよう」

運動不足や夜型生活、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満、高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

こんな食習慣には要注意！！

- 食べすぎ
- 油っぽい食べ物をよく食べる
- 塩辛い食べ物をよく食べる
- 甘い食べ物をよく食べる
- 朝食ぬきなど欠食をする
- 夜遅くに食べる

子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。



世界の料理 アメリカ(7日)

アメリカは世界で3番目に大きな国で、さまざまな種類の作物を作っています。とうもろこしやトマト、小麦、大豆、オレンジ、りんご、牛乳、チーズなどの他、牛肉は世界1位の生産量です。



■スラッピージョー

「なまけもののジョー」という意味で、アメリカで生まれたサンドイッチです。パンに具を挟んで、手づかみで簡単に食べられるので、このような名前がついたと言われています。



■クラムチャウダー

あさりやはまぐりなどの貝類を使ったスープです。にんじんやじゃがいもなど、他の野菜も入っていて具たくさんなのが特徴です。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
キャベツ・きゅうり・だいこん・葉ねぎ
チンゲンサイ・もやし・ブロッコリー

