



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>カレーラーメン(麺)</b> (温) 黄 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p><b>根菜入りミンチカツ</b> (温) 赤 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごとに入れていきます)</p> <p><b>カレーラーメン(汁・具)</b> (食缶) 赤 豚肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 青ねぎ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏だし 赤 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 937 たんぱく質 (g) 31.3 脂質 (g) 28.1 塩分 (g) 3.1</p>	<p>ショア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>さわらのかば焼き</b> (温) 赤 さわら 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p><b>デシジャオロース</b> (温) 赤 牛肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 緑 たけのこ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 オイスターソース 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>白玉だんご汁</b> (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 黄 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 749 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 16.3 塩分 (g) 3.3</p>	<p>文化の日</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>キャベツと厚揚げの味噌炒め(温)</b> 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 緑 キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 青ねぎ 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>さつまいもの天ぷら</b> (温) 黄 さつまいも 黄 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ツナマヨサラダ</b> (冷) 緑 キャベツ 緑 ほうれん草 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 赤 ツナ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>ミニゼリー</b> (冷) 黄 ミニゼリー(ぶどう) 黄 ミニゼリー(みかん) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 930 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 31.8 塩分 (g) 2.3</p>
7	8(Cグループ対応)	9	10	11(Aグループ対応)
<p>牛乳 赤</p> <p><b>寒飯</b> 黄 米 黄 菜めしのもと 黄</p> <p><b>ハンバーグ(デミグラスソース)</b> (温) 赤 ハンバーグ(Y) 赤 ソテーオニオン 緑 デミグラスソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 コンソメ 黄 さとう 黄</p> <p><b>フライドポテト</b> (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p><b>豚汁</b> (食缶) 赤 豚肉 赤 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 870 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 24.6 塩分 (g) 4.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>鶏すき</b> (食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 黄 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 赤 なたね油 黄</p> <p><b>さつまいもレモン煮</b> (冷) 黄 さつまいも 黄 レモン果汁 黄 さとう 黄</p> <p><b>(基本献立) もやしのナムル(ごまあり)</b> (冷) 黄 もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p><b>(Cグループ) もやしのナムル(ごまなし)</b> (冷) 黄 もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 848 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 27.9 塩分 (g) 2.6</p>	<p>アンドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>肉うどん(麺)</b> (温) 黄 うどん 黄</p> <p><b>ちくわの天ぷら</b> (温) 赤 ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>肉うどん(汁・具)</b> (食缶) 赤 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 白ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p><b>のりの佃煮</b> 赤 のりの佃煮(クラスごとに入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 10.7 塩分 (g) 2.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p><b>オニオンポッカチャ</b> 黄 オニオンポッカチャ 黄</p> <p>泉南市産の玉ねぎをピューレにし、生地に混ぜています。</p> <p><b>白身魚フライ</b> (温) 赤 白身魚フライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごとに入れていきます)</p> <p><b>カレーソテー</b> (温) 赤 ウインナー 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 カレー粉 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>クリームシチュー</b> (食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 さつまいも 黄 ブロccoli 黄 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>青りんごゼリー</b> 黄 青りんごゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 739 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 26.5 塩分 (g) 3.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p><b>炊き込みご飯</b> 黄 米 黄 炊き込みごはんのもと 黄</p> <p><b>ちゃんこ煮</b> (食缶) 赤 つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 土生姜 緑 鶏ガラスープ 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄 塩 黄 昆布だし 黄</p> <p><b>(基本献立) だし巻き卵</b> (冷) 赤 だし巻き卵 赤</p> <p><b>(Aグループ) チキンウインナー</b> (冷) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>しらす干し大福おろし</b> (冷) 赤 ちりめんじゃこ 赤 だいごん 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 15.8 塩分 (g) 5.2</p>

\* 材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへの感謝の心を持って食べてほしいと思います。

**食事のあいさつってどんな意味があるの?**

かかわった人や命への感謝が込められているよ

**いただきます**  
食べ物をもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

**ごちそうさま**  
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%~20%)	脂質 (g) (エネルギーの20%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	816	29	23	3.2	350	4.0	189	0.73	0.53	29	4.5
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

**地産地消とは?**  
地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

今月の地産地消はなしです。

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389

**11月8日はいい歯の日**

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

**よくかんで食べましょう**  
よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



月	火	水	木	金
14	15(Cグループ対応)	16(Aグループ対応)	17	18(Bグループ対応)
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>野菜炒め (温)</b></p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 緑 塩 緑 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>さばの味噌煮 (温)</b></p> <p>さば(E) 赤 土生姜 緑 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>切干大根のサラダ (冷)</b></p> <p>切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ハム 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 かつおだし 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>みかん缶 (冷)</b></p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>868 28.8 31.6 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>(基本献立) ピンパ (ごまあり) (温)</b></p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 ごま油 黄 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p><b>(Cグループ) ピンパ (ごまなし) (温)</b></p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 青ねぎ 緑</p> <p><b>揚げポークしゅうまい (温)</b></p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p><b>わかめスープ (食缶)</b></p> <p>焼き豚 赤 チンゲン菜 緑 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 塩 緑 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p><b>ツナそばろ (冷)</b></p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>(基本献立) ヨーグルト (学校配送)</b></p> <p>ヨーグルト 赤</p> <p><b>(Aグループ) 野菜ゼリー (黄)</b></p> <p>野菜ゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>784 27.9 23.5 2.9</p>	<p>白ぶどう&amp;ほうれん草 緑</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>おでん (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにゃく 緑 ちくわ 赤 がらんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p><b>ツナそばろ (冷)</b></p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>野菜サラダ (冷)</b></p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p><b>(基本献立) ヨーグルト (学校配送)</b></p> <p>ヨーグルト 赤</p> <p><b>(Aグループ) 野菜ゼリー (黄)</b></p> <p>野菜ゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>796 25.2 18.0 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>ヒレカツ (温)</b></p> <p>ヒレカツ(K) 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごとに入れていきます)</p> <p><b>ジャーマンポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ポトフ (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 だいこん 緑 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>はちみつシロップ (黄)</b></p> <p>はちみつシロップ 黄</p> <p>泉南市産のはちみつを使っています。中に黒い点のようなものが入っているかもしれないですが、はちみつを作る過程で花粉が混ざっているものがあるとのことです。商品上問題はありませんでご了承ください。</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>784 29.4 25.2 4.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>秋野菜カレー (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ(N) 黄 カレー粉(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立) エビフライ (温)</b></p> <p>エビフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄</p> <p><b>(Bグループ) チキンカツ (温)</b></p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄</p> <p><b>小松菜のソテー (温)</b></p> <p>小松菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>泉南市産の玉ねぎをピュールにし、フライの衣に混ぜています。</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>940 31.5 28.9 3.1</p>

21	22	23	24(Aグループ対応)	25(Cグループ対応)
<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>里芋コロッケ (温)</b></p> <p>里芋コロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごとに入れていきます)</p> <p>泉南市産の里芋を使っています。</p> <p><b>キムタク丼の具 (温)</b></p> <p>豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 緑 白菜キムチ 緑 たくあん漬け 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 コチュジャン 黄</p> <p><b>野菜のみそ汁 (食缶)</b></p> <p>白菜 緑 だいこん 緑 れんこん 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>817 26.1 16.5 4.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッペパン</p> <p><b>ビーフシチュー (食缶)</b></p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄</p> <p><b>チキンサラダ (冷)</b></p> <p>チキンフレーク 赤 にんじん 緑 きゅうり 緑 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>フルーツミックス (冷)</b></p> <p>黄桃缶 緑 パイナップル 緑 ダイゼリーみかん 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>839 30.9 33.0 4.4</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>豆腐ハンバーグ おろしソースかけ (温)</b></p> <p>豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 大根 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>金平ごぼう (温)</b></p> <p>豚肉 赤 ごぼう 緑 にんじん 緑 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立) かき玉汁 (食缶)</b></p> <p>卵 赤 豆腐 赤 いちよう型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>(Aグループ) すまし汁 (食缶)</b></p> <p>豆腐 赤 いちよう型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>肉団子の甘酢あん (温)</b></p> <p>チキンボール 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 酢 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>枝豆とコーンのスープ煮 (温)</b></p> <p>とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 むき枝豆 緑 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄</p> <p><b>(基本献立) パンパンジー (ごまあり) (冷)</b></p> <p>チキンフレーク 赤 きゅうり 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 もやし 緑 練りごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄 ごま油 黄</p> <p><b>(Cグループ) パンパンジー (ごまなし) (冷)</b></p> <p>チキンフレーク 赤 きゅうり 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 もやし 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p><b>パイナップル (冷)</b></p> <p>パイナップル 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>773 29.8 21.6 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>肉団子の甘酢あん (温)</b></p> <p>チキンボール 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 酢 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>パイナップル (冷)</b></p> <p>パイナップル 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>792 28.0 20.7 2.1</p>

28	29(Aグループ対応)	30	勤労感謝の日に思いを伝えよう
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>白身魚のトマトソースかけ (温)</b></p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p><b>じゃがいものカレー きんぴら (温)</b></p> <p>牛ひき肉 赤 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>野菜スープ (食缶)</b></p> <p>ウイナー 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 にんじん 緑 コンソメ 黄 野菜ブイヨン 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>野菜ふりかけ 緑 (クラスごとに入れていきます)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>791 27.2 22.1 2.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>肉じゃが (温)</b></p> <p>牛肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p><b>(基本献立) オムレツ (温)</b></p> <p>オムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>(Aグループ) フランクフルトソーセージ (温)</b></p> <p>フランクフルト 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶)</b></p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 緑 だし昆布 黄 みそ 赤</p> <p><b>煮しこ(コーン)しゅうまい (冷)</b></p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>ごぼうサラダ (冷)</b></p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>749 27.8 17.1 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>中華丼 (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>煮しこ(コーン)しゅうまい (冷)</b></p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>ごぼうサラダ (冷)</b></p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>779 29.1 21.9 2.8</p>	<p>ありがとう</p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？</p> <p><b>給食はいろいろな人に支えられています</b></p> <p>学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもに届けられています。</p>