11月の給食こんだて

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
・ごはん ・牛乳 ・手作り厚焼き卵 ・白菜のごまあえ ・じゃがいものそぼろ煮 648kcal 24.9g	・和風スープソフトめん ・牛乳 ・甘酢あえ ・大学いも 683kcal 23.4g	**文化の日** **↓４年生の立てた献立**	・中華どん ・牛乳 ・青大豆サラダ ・みかん 693kcal 27.5g	・ごはん ・牛乳 ・さんまの松前煮 ・きゃべつのそくせき漬け ・大根とさといものみそ汁 617kcal 22.6g
８日（月）	９日（火）	１０日（水）	１１日（木）	１２日（金）
・ごはん ・牛乳 ・魚のゆずみそ焼き ・ひじきのいため煮 ・すいとん汁 611kcal 28.2g	・ごはん ・牛乳 ・さばの塩焼き ・茎わかめのきんぴら ・車ふとやさいの卵とじ 655kcal 28.2g	・さつまいもごはん ・牛乳 ・ハンバーグきのこソース ・おひたし ・けんちん汁 ・なし 667kcal 22.4g	・ごはん ・牛乳 ・松風焼き ・れんこんきんぴら ・なめこ汁 678kcal 28.9g	・ごはん ・牛乳 ・魚のおろしかけ ・やさいのごまみそあえ ・とりだんご汁 650kcal 27.0g
１５日（月）	１６日（火）	１７日（水）	１８日（木）	１９日（金）
・ごはん ・牛乳 ・大豆のミート焼き ・ピーナッツあえ ・みそ汁 664kcal 28.5g	・ごもくあんかけめん ・牛乳 ・ほうれん草とコーンのあえもの ・りんご 673kcal 25.7g	・ごはん ・牛乳 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・もやしのあえもの ・根菜のみそ汁 625kcal 28.1g	・麦入り茶飯 ・牛乳 ・じゃがいもとひじきのチーズ焼き ・かきあえなます ・おぼろ汁 603kcal 22.4g	・ごはん ・牛乳 ・磯辺揚げ ・りんごサラダ ・かぶのみそ汁 657kcal 24.9g
２２日（月）	２３日（火）	２４日（水）	２５日（木）	２６日（金）
・ごはん ・牛乳 ・いかの照り焼き ・ポテトサラダ ・白菜スープ ・アーモンド小魚 630kcal 26.2g	**勤労感謝の日** 11月の平均栄養素 平均エネルギー647kc 平均たんぱく質26.1g	・黒米ごはん ・牛乳 ・とりにくのバーベキューソース ・いそかあえ ・きのこ汁 611kcal 26.3g	・麦ごはんの大根カレー ・牛乳 ・わかめサラダ ・りんご 631kcal 22.2g	・ごはん ・牛乳 ・ツナとねぎのふりかけ ・はるさめサラダ ・マーボー大根 644kcal 28.5g
２９日（月）	３０日（火）			
・米粉パン ・牛乳 ・手作りシュウマイ ・三色あえ ・コーンスープ 646kcal 30.0g	・ごはん ・牛乳 ・めだいの照り焼き ・根菜サラダ ・大根のみそ汁 646kcal 25.8g			

砂糖や砂糖を多く含む食べもの、飲みものをとりすぎると、余分なエネルギーが脂肪にかわり、肥満になってしまいます。そして成人病にかかりやすくなってしまいます。さらにむし歯の原因にもなります。甘い果物に含まれる果糖も砂糖とほとんど変わらない性質の糖分なので、果物も一度にたくさん食べたり、夜に食べたりすることは避けるようにしましょう！