

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
11月	1年生練習ランチ ご飯 豚肉の味噌漬け焼き せんきゃべつ チーズ入りポテトサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 チーズ 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ 赤キャベツ トマト きゅうり コーン サニーレタス 大根 小ネギ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.0 g
13水	中華丼 わかめと竹輪の中華和え 夏みかんヨーグルト	豚肉 イカ うずら卵 わかめ 竹輪 ヨーグルト	精白米 油 ごま油 片栗粉 砂糖	白菜 キャベツ 人参 ぶなしめじ もやし トマト 夏みかん ミント	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.9 g
14木	ご飯 鶏肉の塩だれ焼き キャベツと小松菜のおかか和え 揚げポテト 桜エビと大根の煮物 すまし汁(ふき・小ネギ) カップヨーグルト	鶏肉 かつお節 青のり 桜エビ カップヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 大根 ふき 小ネギ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.2 g
15金	玄米入りご飯 メバルの唐揚げ 温野菜のわさび醤油和え さつまいもの粉ふき 金平ごぼう かきたま汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ)	メバル 青大豆 卵 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 さつまいも ごま 片栗粉 砂糖	もやし 小松菜 人参 ごぼう 小ネギ 苺	エネルギー 752 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.3 g
18月	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) 棒々鶏サラダ ワンタンスープ 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 鶏肉 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま油 ピーナッツ 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 ピーマン ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.7 g
19火	春キャベツの和風スパゲッティ ツナともやしのごまマヨサラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳	ベーコン かつお節 ツナ 牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	キャベツ ぶなしめじ 赤パプリカ もやし 人参 きゅうり グレープフルーツ	エネルギー 736 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 33.7 g
20水	ご飯 鶏の唐揚げ 温野菜の青じそドレッシング和え かぼちゃの練乳風味 ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき さつま揚げ わかめ 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 青じそ かぼちゃ ごぼう 玉葱	エネルギー 835 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.1 g
21木	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとコーンのガーリックソテー さつまいものバター風味 フライドオニオンサラダ コンソメスープ(玉葱・エノキ茸・人参) ベビーチーズ	牛肉 豚肉 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 さつまいも 油 バター 砂糖	大根 キャベツ コーン レタス きゅうり 人参 ミニトマト 玉葱 エノキ茸	エネルギー 763 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 29.2 g
22金	玄米入りご飯 鱈の塩焼き(柚子胡椒マヨソース) 小松菜の和風和え 桜エビの酢の物 味噌汁(キャベツ・豆腐・小ネギ) ミルクゼリー(日向夏ソースがけ)	サワラ 桜エビ わかめ 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 はちみつ マヨネーズ ごま 砂糖 コーンスターチ	小松菜 もやし エノキ茸 人参 大根 ミニトマト きゅうり キャベツ 小ネギ 日向夏	エネルギー 724 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.1 g
25月	ご飯 ポークソテー(玉葱ソース) 温野菜のコンソメ風味 じゃこサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 ミニトマト 水菜 大根	エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 28.9 g
26火	食べ残し0(ゼロ) day エビクリームピラフ 小松菜とこんにゃくのごま和え けんちん汁 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	エビ 牛乳 こんにゃく 豆腐 飲むヨーグルト	精白米 油 小麦粉 ごま 砂糖 里芋	玉葱 エリンギ グリーンピース 小松菜 大根 人参 苺	エネルギー 669 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.1 g
27水	竹の子ご飯 ポテトとかぼちゃのキッシュ風 桜エビ焼売 キャベツとエノキ茸の辛子和え カブとコーンのスープ 乳酸菌飲料	油揚げ ベーコン 卵 生クリーム チーズ 桜エビ 豚肉 鶏肉	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 乳酸菌飲料	竹の子 人参 南瓜 サニーレタス キャベツ エノキ茸 カブ コーン	エネルギー 676 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 24.3 g
28木	玄米入りご飯 カジキの味噌漬け焼き れんこんソテー ミニカップグラタン 五色なます 竹の子の和風スープ 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	メカジキ 味噌 ベーコン 油揚げ 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 チョコレート	ブロッコリー レンコン 大根 人参 きゅうり 干し椎茸 竹の子	エネルギー 702 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.1 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



スクールランチが始まります！

～ しっかり食べて、体と地球をいたわりましょう ～

☆ご入学、ご進級おめでとうございます☆

今年度も新型コロナウイルス感染症対策をとり入れた制限の多いランチ時間になりますが、楽しいランチ時間になるよう、美味しい食事を提供していきますので、1年間よろしく願いいたします。

スクールランチは、皆さんの健全な身体づくりに欠かせない栄養素をたっぷり含んだ栄養バランスの良い食事となります。なるべく残さず食べて、食べ残しを減らすことを心掛けましょう。日本では、食べられるのにもかかわらず廃棄されてしまう食べ物(食品ロス)が毎日大量に発生しています。スクールランチで発生する食べ残しは、まさしく食品ロスに当たります。それは地球環境問題とも密接に関係しています。捨てられた食品を焼却するのに、余計なエネルギーがかかり、温室効果ガス(特に二酸化炭素)の排出量が増えてしまいます。今、私たち一人一人が、地球温暖化を防ぐ行動が求められています。学校でも家庭でも、食べ物を大切にする生活を推進していきましょう！

■ 今月の食生活目標 ■



「いただきます」、「ごちそうさまでした」
の食事のあいさつをしよう！

食事のあいさつは、動植物のいのちをいただくことに対する深い感謝の気持ちと、食事のために食べ物を生産し、作ってくれた方々へのねぎらいの言葉です。必ず声に出して言いましょ。

マスクをはずしての発声は、極力避けなければならないので、マスクをはずす前に「いただきます」をし、「ごちそうさま」はマスクを着けてからしましょ！

食事中は、姿勢よく前を向いて、静かに食べましょ！



◆食育メモを読みましょ◆

ランチルームでは、各テーブルに皆さんが「食べること」について学ぶために、参考になるお話や食材にまつわる情報を載せた食育メモを毎日置きますので、ぜひ読んでくだい！



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは26日(火)です！

