



11 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

30年度	こんだてめい			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
11/1 (木)	マヨネーズパン	とろたまハムカツ	○	たまご ハム 豚肉 とうふ	マヨネーズパン 油 さつまいも 小麦粉 パン粉	アスパラガス 人参 豆苗 玉ねぎ もやし きゃべつ しめじ 小松菜 長ねぎ	667	30.1	28.7
11/2 (金)	ごはん	やさしいため ジェノバやき	○	豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ みそ チーズ	米 麦 じゃがいも	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ バジル	884	40.4	37.8
11/5 (月)	うまれのみなさん おめでとうございます		○	ごはん	からあげ アーモンドサラダ きのこじる	カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	646	27.7	25.8
11/6 (火)	レーズンパン	ハンバーグ	○	豚肉 ハムベーコン	レーズンパン 油 オリーブオイル	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ レタス トマト 豆苗 大根 小松菜	864	36.8	33.3
11/7 (水)	ごはん	さばのうまみやき	○	サバ さつまいも 鶏肉 みそ厚揚げ	米 麦 さとう 里芋 こんにゃく	人参 ごぼう 干しいたけ いんげん 長ねぎ 切り干し大根 りんご	711	24.6	29.8
11/8 (木)	げんまい ごはん	とりてん ゴマネーズ	○	鶏肉 たまご ちくわ とうふ わかめ	玄米 米 小麦粉 油 すりごま マヨネーズ	人参 きゅうり きゃべつ 長ねぎ 干しいたけ もやし ショウガ	544	21.1	25.3
11/9 (金)	ごはん	さらさあげ	○	イカ さつまいも 油揚げ わかめ みそ	米 麦 片栗粉 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも ゼリー	ごぼう 人参 長ねぎ ショウガ	701	27.4	32.8
11/13 (火)	とりうどん	にくまん	○	鶏肉 なんと ハム 豚肉 ジョア	うどん 肉まん 春雨 ドレッシング	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 きゅうり もやし きゃべつ たけのこ	630	25.8	18.4
11/14 (水)	ごはん	あじのかっぱうやき	○	アジ 油揚げ とうふ みそ 豚肉 ヨーグルト	米 麦 さとう 里芋 こんにゃく	人参 白菜 ほうれん草 もやし 干しいたけ 長ねぎ	823	34.0	22.6
11/15 (木)	こくとうパン	カレーのフライ	○	カレー 青のり ハム ベーコン	黒糖パン 小麦粉 油 ホイップハニー パン粉 じゃがいも	人参 きゅうり コーン えだまめ 大根 もやし 長ねぎ 小松菜	627	24.6	23.3
11/16 (金)	シャケわかめ ごはん	しょうがやき	○	サケ わかめ 豚肉 なんと みそ カツお節	米 麦 里芋 ぶどうゼリー	人参 もやし ほうれん草 えだまめ 大根 きゃべつ ごぼう ショウガ	600	23.5	15.4
11/17 (土)	ごはん	コロケ	○	たまご ハム タコボール 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 プリン	人参 きゅうり きゃべつ レタス しめじ 白菜 小松菜 豆苗	782	30.8	18.6
11/20 (火)	カレーライス	シーフードサラダ	○	豚肉 大豆 イカ エビ タコ ヨーグルト	米 発芽玄米 油 さとう オリーブオイル じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく きゅうり きゃべつ レタス コーン レモン	638	31.6	17.2
11/21 (水)	ごはん	やきざかな	○	マス 豚肉 わかめ みそ 油揚げ ひじき	米 麦 油	人参 ピーマン きゃべつ もやし 玉ねぎ 小松菜 切り干し大根 しそ	821	40.0	21.0
11/22 (木)	メロンパンふう トースト	メンチカツ	○	たまご ハム とうふ 牛乳 きなこ	食パン バター 油 さとう 小麦粉 パン粉 ホットケーキミックス	にら 人参 たけのこ 干しいたけ きゅうり きゃべつ コーン	607	23.2	18.1
11/28 (水)	中学部1年生 リクエストこんだて		○	ワンタンメン	エビてんぷら ナムル チョコクレープ	ぎゅうにゅう	774	37.4	19.5
11/29 (木)	しよくぱん みかんジャム	ミラノふう	○	豚肉 粉チーズ たまご ハム ベーコン	食パン みかんジャム 小麦粉 じゃがいも アーモンド	パセリ 人参 白菜 しめじ きゃべつ コーン 玉ねぎ	644	27.2	22.3
11/30 (金)	ごはん	アジフライ	○	アジ 油揚げ 豆ミックス	米 麦 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	人参 もやし ほうれん草 きゃべつ 白菜 玉ねぎ 小松菜 みかん	911	32.8	31.1

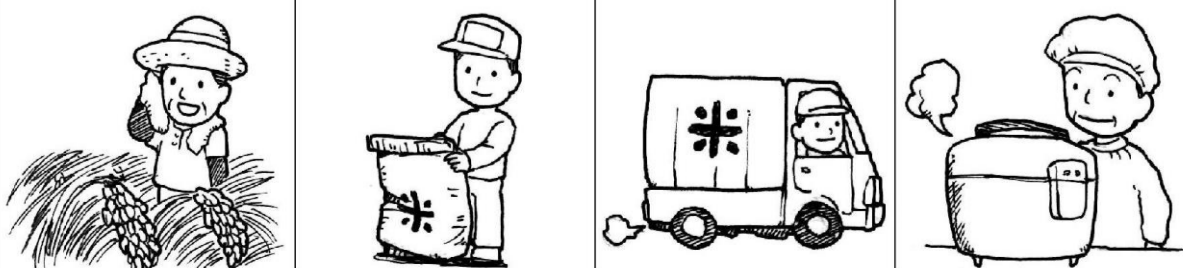
* 11月26日、27日は、入学調査のため給食はありません

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	632	25.9	21.3
中学部・高等部	826	33.9	26.5
中学・高等部 塩分	3.5	小学部 塩分	2.5

感謝の気持ちを忘れずに

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかけてられています。感謝の気持ちを忘れないでね。

お米を作る農家の人 精米してくれる人 配送してくれる人 ご飯を炊いてくれる人



食事は、生き物の命をいただいて成り立っています。食すことへの感謝についても考えてみましょう。

今月の
給食目標





平成 30 年 11 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校



秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に「勤労感謝の日」があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり、食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



感謝して食べましょう

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかわっているかな？



給食当番さん 調理員さん 献立を立てる人 牛乳屋さん パン屋さん 八百屋さん

残さずに食べること、好ききらいしないこと、食器をていねいにあつかうことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつもしましょうね。

肥満について

肥満を防ぐための4カ条

食べ物のおいしい季節です。でも、食欲のあるままに食べていると、つい食べすぎてしまいます。肥満にならないように気をつけましょう。

食事時間をきめよう

1日3回、朝・昼・晩と規則正しく食事をとりましょう。



ゆっくりと食べる習慣をつけよう

早く食べる習慣は食べすぎにつながりますから気をつけましょう。



間食はできるかぎりやめよう

夜、寝る前に食事をするのはやめましょう。



毎日からだを動かそう

スポーツをしたり、外で元気に運動しましょう。



かき

ビタミンAとCを多く含むかきは、秋の代表的なくだものです。あまがきとしぶがきがあります。しぶがきは日に干して、干しがきにして食べます。

