



# 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

2022年 令和4年	こんだてめい		牛乳	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	タンパク質	脂質
11/1 (火)	ごはん	イカやき みそしる はちみつレモン ゼリー	○	イカ ひじき 大豆 ひよこ豆 厚揚げ みそ 鶏肉	米 麦 こんにやく 里芋 ゼリー ゴマドレッシング	大根 人参 枝豆 もやし 長ねぎ 小松菜	599	25.6	13.7
11/2 (水)	ごはん	チキンカツ ポトフふう スープ こざかなサラダ みかん	○	鶏肉 わかめ ツナ ちりめんじゃこ ウインナー 大豆	米 麦 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ 白菜 みかん	649	29.4	16.6
11/4 (金)	ハヤシライス	チーズサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 チーズ ハム	米 麦 油 さとう サイダーゼリー 杏仁ゼリー	人参 きゅうり きゃべつ しめじ 白菜 玉ねぎ みかん 黄桃 パイン	688	21.4	23.0
11/7 (月)	ごはん	マスタードやき なめこじる おさつ いそ煮 スティック	○	鶏肉 ひじき ちくわ 厚揚げ 大豆 とうふ みそ 油揚げ	米 麦 さとう おさつスティック	人参 インゲン なめこ 長ねぎ	644	27.8	23.2
11/8 (火)	カレーライス	アーモンドサラダ ヨーグルト	○	豚肉 ハム ヨーグルト	米 麦 アーモンド じゃがいも カレールウ	人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ コーン 白菜 グリーンピース	543	15.9	13.2
11/9 (水)	ごはん	サバスタミナやき ごもくじる からしあえ りんご	○	サバ 油揚げ なると	米 麦 さとう 白滝	白菜 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 小松菜 干しいたけ りんご	573	23.2	18.6
11/10 (木)	さつまいも パン	ほうれんそう オムレツ やさしいため チーズ	○	オムレツ チーズ 豚肉 豆ミックス	さつまいもパン 油 じゃがいも	人参 もやし きゃべつ 玉ねぎ ピーマン コーン しめじ チンゲン菜	597	23.6	23.9
11/11 (金)	ごはん	とりのみそやき さつまじる こんぶサラダ チーズドック	○	鶏肉 みそ 昆布 ちくわ チーズ	米 麦 さつまいも ドレッシング	人参 もやし きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 水菜	637	27.5	16.2
11/15 (火)	チョコ チップパン	ハンバーグ トマト ポテトスープ	○	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	チョコチップパン バターオイル じゃがいも	トマト 人参 きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ もやし コーン しめじ	560	23.8	19.9
11/16 (水)	中1	リクエストこんだて	○	ゆかりごはん	さばしおやき サラダ プチトマト	たまごスープ ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	631	22.3	23.5
11/17 (木)	まめパン	チキンチーズまき わかめスープ スパサラダ パイン	○	鶏肉 チーズ ハム とうふ わかめ	豆パン 油 小麦粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ	人参 枝豆 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しそ パイン	683	28.9	23.5
11/18 (金)	ごはん	はっぼうさい コーンボール きりぼしナムル チーズデザート	○	イカ エビ 豚肉 なると ハム	米 麦 片栗粉 油 ゴマ ごま油 チーズデザート	人参 白菜 ほうれん草 たけのこ コーン 玉ねぎ もやし 切干大根	610	25.5	15.6
11/21 (月)	11月	うまれのみなさん おめでとうございます	○	ごはん	レモンからあげ いりどうふ みそしる	ぎゅうにゅう アップルパイ	720	27.8	27.6
11/22 (火)	しょくパン ダブルチョコ	やさしいコロッケ だいこんスープ カルシウムサラダ みかん	○	ちりめんじゃこ かまぼこ 鶏肉	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	きゅうり 人参 きゃべつ ほうれん草 しめじ 大根 えのき 水菜 みかん	599	23.1	17.4
11/28 (月)	わかめ ごはん	サバみそに にくじゃが ジョア	○	わかめ サバ 豚肉 とうふ たまご ジョア みそ	米 麦 油 白滝 じゃがいも さとう	人参 玉ねぎ いんげん 干しいたけ いら 長ねぎ ショウガ	663	28.4	19.4
11/29 (火)	コッペパン ミックスジャム	サメみそフライ ワンタンスープ とうふサラダ ラムネゼリー	○	モウカザメ みそ 鶏肉 とうふ ひじき しらす	コッペパン ジャム 小麦粉 パン粉 油 ワンタンの皮	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	609	27.3	12.9
11/30 (水)	ごはん	ハムチーズピカタ すいとんじる アーモンドサラダ とっとチーズ	○	ハム チーズ たまご 小魚	米 麦 アーモンド すいとん	人参 きゅうり きゃべつ コーン 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ	655	23.4	20.5

\* 11月24日、25日は、入学調査のため給食はありません



## くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ		鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。	ウマ		かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。
ヒト		犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。	トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。		

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	627	25.0	19.3
中学部・高等部	822	32.8	24.1
中学・高等部 塩分	3.1	小学部 塩分	2.2

