

11月のこんだて

《今月の目標》 食事のマナーを身に付けよう

富山県立しらとり支援学校

令和4年11月

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	ご飯 牛乳 焼き栗コロケ 磯和え 豚肉のキムチ炒め エネルギー 843 kcal たんぱく質 31.1 g カルシウム 554 mg	ご飯 牛乳 ふくらぎの甘酢かけ 野菜ソテー みそ汁 バナナ エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.4 g カルシウム 344.0 mg		ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え 柿 エネルギー 701 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 478 mg
7日	8日	9日	10日	11日
米粉食パン 牛乳 魚のピザソース焼き コーン和え 春雨スープ エネルギー 687 kcal たんぱく質 36.0 g カルシウム 501.0 mg	ご飯 牛乳 チキン南蛮 添え野菜 味噌汁 エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.0 g カルシウム 321.0 mg	セサミパン 牛乳 ソフト麺肉みそソース ひじきのナムル みかん エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.9 g カルシウム 386.0 mg	エッグカレー 牛乳 大根サラダ ヨーグルト エネルギー 788 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 374.0 mg	ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 バナナ エネルギー 705 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 347.0 mg
14日	15日	16日	17日	18日
食パン スライスチーズ 牛乳 鶏肉のごま揚げ 白菜とリンゴのサラダ 豆と麦のスープ エネルギー 731 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 370.0 mg	ご飯 牛乳 サバの味噌焼き アーモンド和え 味噌汁 バナナ エネルギー 815 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 359.0 mg	食パン いちごジャム 牛乳 オムレツ グリーンサラダ 白ねぎのクリーム煮 エネルギー 791 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 365.0 mg	ご飯 牛乳 白菜鍋 焼きししゃも れんこんの金平 エネルギー 718 kcal たんぱく質 37.0 g カルシウム 569.0 mg	ご飯 牛乳 ほたてのカレー揚げ はりはり和え 豚汁 みかん エネルギー 874 kcal たんぱく質 37.4 g カルシウム 483.0 mg
21日	22日	23日	24日	25日
揚げパン 牛乳 照り焼きチキン フレンチサラダ ポテトスープ エネルギー 726 kcal たんぱく質 29.9 g カルシウム 321.0 mg	ご飯 牛乳 サクラマスの粒マスタード焼き 五目豆 さつま汁 りんご エネルギー 836 kcal たんぱく質 35.1 g カルシウム 378 mg		ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ げんげのから揚げ ごま酢和え エネルギー 758 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 488.0 mg	ご飯 牛乳 焼き肉 ゆで野菜 味噌汁 パイ エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.0 g カルシウム 344.0 mg
28日	29日	30日		
豆パン 牛乳 グラタン 茎わかめサラダ ポトフ エネルギー 742 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 347.0 mg	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き おひたし かきたま汁 みかん エネルギー 677 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 378.0 mg	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 メンチカツ ナムル エネルギー 729 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 387.0 mg	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。

11月給食だまり

富山県立しらとり支援学校

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

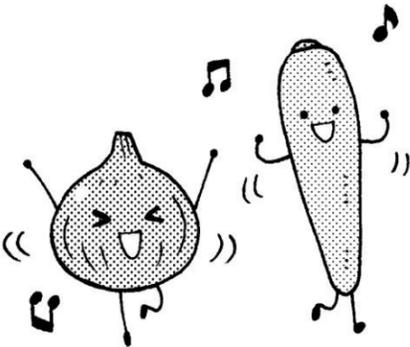


地域でとれる食べ物をその地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう。

地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買くと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



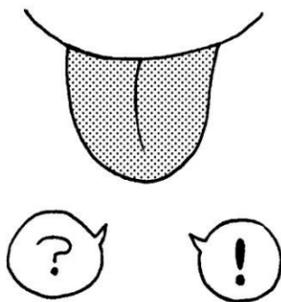
環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



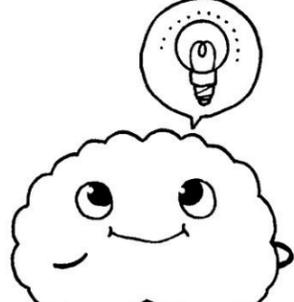
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける

