

# 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6年11月

月	火	水	木	金 1日
<p>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。</p>	<p>○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。</p>			<p>ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き 磯和え かきたま汁 柿</p> <p>エネルギー 659 kcal たんぱく質 33.0 g カルシウム 359.0 mg</p>
4日	5日	6日	7日	8日
 <p>振替休日</p>	<p>ご飯 とろろ昆布 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 ごま酢和え</p> <p>エネルギー 820 kcal たんぱく質 41.0 g カルシウム 686.0 mg</p>	<p>バターロール 牛乳 スパゲティミートソース ビーンズサラダ バナナ</p> <p>エネルギー 824 kcal たんぱく質 34.1 g カルシウム 327.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 焼き肉 添え野菜 味噌汁</p> <p>エネルギー 654 kcal たんぱく質 29.1 g カルシウム 318.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 棒ギョウザ ナムル</p> <p>エネルギー 711 kcal たんぱく質 33.2 g カルシウム 383.0 mg</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>食パン スライスチーズ 牛乳 鶏肉のごま揚げ グリーンサラダ 豆と麦のスープ</p> <p>エネルギー 739 kcal たんぱく質 34.1 g カルシウム 373.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 サバの味噌焼き アーモンド和え 味噌汁 りんご</p> <p>エネルギー 804 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 307.0 mg</p>	<p>食パン いちごジャム 牛乳 オムレツ コーンとえ 白ねぎのクリーム煮 バナナ</p> <p>エネルギー 754 kcal たんぱく質 29.8 g カルシウム 409.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 白菜鍋 焼きししゃも れんこんの金平 バナナ</p> <p>エネルギー 774 kcal たんぱく質 37.7 g カルシウム 573.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 ほたてのカレー揚げ はりはり和え 豚汁 みかん</p> <p>エネルギー 875 kcal たんぱく質 37.4 g カルシウム 485.0 mg</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>黒糖パン 牛乳 きのこうどん 大根サラダ ヨーグルト</p> <p>エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.8 g カルシウム 405.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 りんご</p> <p>エネルギー 705 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 317 mg</p>	<p>カレーライス 牛乳 フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 783 kcal たんぱく質 23.2 g カルシウム 282.0 mg</p>	<p>ご飯 ふりかけ 牛乳 ふくらぎの甘酢かけ 五目豆 みそ汁</p> <p>エネルギー 776 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 363.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 卵スープ</p> <p>エネルギー 784 kcal たんぱく質 29.0 g カルシウム 526.0 mg</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>揚げパン 牛乳 照り焼き肉団子 フレンチサラダ 春雨スープ</p> <p>エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.8 g カルシウム 371.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 魚のビーンズソース焼き ひじきのナムル 味噌汁</p> <p>エネルギー 679 kcal たんぱく質 30.2 g カルシウム 386.0 mg</p>	<p>ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え バナナ</p> <p>エネルギー 727 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 483.0 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 メンチカツ 野菜ソテー さつま汁 みかん</p> <p>エネルギー 889 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 1015 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 卵焼き おひたし 豚肉のキムチ炒め</p> <p>エネルギー 784 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 500 mg</p>

# 11月給食だまり

富山県立しらとり支援学校

## 11月8日は 強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p><b>たんぱく質</b> 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>	<p><b>カルシウム</b> 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p><b>ビタミンA</b> レバー、緑黄色野菜など</p>	<p><b>ビタミンC</b> 野菜、いも、果物など</p>
<p><b>ビタミンD</b> 魚介類、きのこなど</p>	