

日 曜	献 立 名	食 品 名 と 働 き						エネルギー たんぱく質	
		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	せきはん ぎゅうにゅう やさいわん あますだいこん かにしゅうまい ミニゼリー	あずき とりにく とうふ かまぼこ しゅうまい	 MILK	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう しめじ だいこん	 もちめ さとう	ごま	609kcal 21.3g
5	火	しょくパン ぎゅうにゅう きのこシチュー ドレッシングサラダ いちごジャム	とりにく	 MILK	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ きゅうり	 ジャム さとう	あぶら	626kcal 25.5g
6	水	ごはん ぎゅうにゅう カレーにくじゃが いわしてんぶら ごまあえ	ぶたにく	 MILK	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	 さとう	あぶら ごま	668kcal 20.5g
7	木	コッペパン ぎゅうにゅう きつねうどん はくさいサラダ みかん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	 MILK	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい きゅうり みかん	 さとう	あぶら	650kcal 25.8g
8	金	とうふそぼろどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう かみかみに	とうふ たまご あいひきにく かまぼこ いか	 MILK	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	 むぎ さとう	あぶら	651kcal 28.6g
11	月	ごはん ぎゅうにゅう いしかりじる れんこんのはさみあげ ゆかりあえ	さけ みそ きざみあげ	 MILK	にんじん はねぎ	だいこん はくさい たまねぎ れんこん きゅうり	 さといも	あぶら	628kcal 22.9g
12	火	はちみつパン ぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに りんごサラダ ほうチーズ	ボークビッツ ミックスビーンズ	 MILK	にんじん トマト	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり	 さとう	あぶら	612kcal 24.1g
13	水	むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる うらかみそぼろ さんまのけすりぶしに	とりにく てんぶら たまご かまぼこ さんまけすりぶしに	 MILK	にんじん いんげん はねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	 むぎ かたくりこ	あぶら ごま	663kcal 28.1g
14	木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに ごまじこサラダ みかん	ベーコン	 MILK	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン みかん	 さとう	ごま	593kcal 21.9g
15	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ くきわかめのすのもの よいしいメロン	ぶたひきにく とうふ みそ くきわかめ	 MILK	にんじん はねぎ	たまねぎ トマト しょうが きゅうり メロン	 さとう	あぶら ごまあぶら ラーユ	625kcal 24.0g
18	月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる あつやきたまご れんこんのきんぴら なつとう	ぶたにく かまぼこ なつとう あつやきたまご	 MILK	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ れんこん こんにゃく	 さとう	ごま あぶら ごまあぶら	658kcal 25.3g
19	火	たまごパン ぎゅうにゅう かぶのクリームに ほうれんそうのソテー みかん	とりにく ボークビッツ	 MILK	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	かぶ たまねぎ エリンギ みかん	 さとう	あぶら	593kcal 25.9g
20	水	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる おひだし さばのしおやき	とりにく あつあげ みそ さばのしおやき	 MILK	にんじん	だいこん はくさい キャベツ	 さつまいも さとう		614kcal 24.5g
21	木	みかんパン ぎゅうにゅう カレービーンズ こまつなサラダ パナナ	ぶたにく ボイルビーンズ ツナ	 MILK	にんじん こまつな	たまねぎ レモン グリーンピース きゅうり キャベツ パナナ	 さとう	あぶら	619kcal 25.4g
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺい汁 シイラのバーベキューソース あますあえ	とりにく あつあげ シイラ	 MILK	にんじん はねぎ	だいこん はくさい りんご たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ にんにく	 むぎ さといも	ごま あぶら	643kcal 27.4g
25	月	ごはん ぎゅうにゅう きゅうにくとだいこんのべっこうに やさいのじゃこいだめ ふりかけ	きゅうにく あつあげ てんぶら	 MILK	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん キャベツ こんにゃく	 さとう	ごまあぶら あぶら	678kcal 21.6g
26	火	くらざとうパン ぎゅうにゅう ポトフ ちんげんさいのソテー アーモンドフィッシュ	とりにく ボークビッツ	 MILK	にんじん ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ はくさい	 さとう	あぶら アーモンド	585kcal 26.2g
27	水	ごもくごはん ぎゅうにゅう すましじる ちくさやき ほうれんそうのおひだし	ちくさやき(たまご) きざみあげ とりにく タチウオ とうふ	 MILK	にんじん はねぎ ほうれんそう	れんこん しいたけ たまねぎ キャベツ	 さとう		564kcal 25.0g
28	木	バーガーハウスパン ぎゅうにゅう ピーフンじに こみハンバーグ ゆでキャベツ りんご	ぶたにく かまぼこ ハンバーグ	 MILK	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ りんご	 さとう		595kcal 27.3g
29	金	ごはん ぎゅうにゅう みそじる ひじきのいりに あじのからあげ	とうふ みそ てんぶら あじ	 MILK	にんじん はねぎ	だいこん もやし コーン	 さとう	あぶら	670kcal 24.5g

昔は「よくかむこと」は、子育て・しつけのうえで、とても大切なこととされていました。
しかし最近では、かまない子、かめない子が増えています。

11月のこんだてについて

- ・1日(金)におくんちの行事食として「赤飯」を実施します。
- ・11月8日(金)は「いい歯の日」にちなみ、よくかんで食べる献立として「かみかみ煮」の新献立を実施します。
- ・15日(金)には、地産地消として吉井地区でとれた「吉井メロン」を実施します。

季節の献立として、「きのこシチュー」「石狩汁」「牛肉と大根の

11月に使用する給食の材料について
県産の米・牛乳・よいしいメロン・シイラ・
大根・さつまいも・しょうが・パセリ・えの
き・エリンギ・きゅうりなど地域食材を献立に
取り入れています。

※天候などにより、変更する場合があります。



毎月
19日は
食育の日

なぜかむのでしょうか？

かむのは消化の第一歩



- ・だ液と混ぜ合わせ、飲み込みやすくする
- ・食べ物を消化しやすいように小さくする
- ・でんぷんを分解する

間接的にも消化を助けます



胃液、すい液などの消化液の分泌
をよくする

「かむ」ことは自然の歯ブラシ



- ・歯は食べ物をくちぎる、食べ物は歯をみがく
- ・口をきれいにする。だ液がたかみ出る

肥満予防



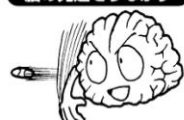
よくかむことにより、少量でも
満腹感が得られる

がん予防



だ液のちからです

脳の発達をうながす



脳の発達や全力投球にもつながります

平成25年11月

献立表

佐世保市Bブロック【中学校】

日	曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質
			体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	赤飯 牛乳 野菜わん 甘酢大根 かにしゅうまい ミニゼリー	あずき 鶏肉 豆腐 かまぼこ しゅうまい	 MILK	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう しめじ だいこん	 ゼリー もちごめ 砂糖	ごま	818kcal 25.7g
5	火	食パン 牛乳 きのこシチュー ドレッシングサラダ いちごジャム	鶏肉	 MILK こなチーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ きゅうり	 ジャム じゃがいも 砂糖	油	765kcal 31.0g
6	水	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが いわし天ぷら ごまあえ	豚肉	 MILK いわし	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	 じゃがいも 砂糖	油 ごま	864kcal 25.7g
7	木	コッペパン 牛乳 きつねうどん 白菜サラダ みかん	鶏肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	 MILK	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい きゅうり みかん	 うどん 砂糖	油	751kcal 29.8g
8	金	豆腐そぼろどん(むぎごはん) 牛乳 かみかみ煮	豆腐 たまご あいびきにく かまぼこ いちか	 MILK	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	 むぎ 砂糖 かたくりこ	油	824kcal 35.3g
11	月	ごはん 牛乳 石狩汁 れんこんのはさみ揚げ ゆかりあえ	さけ みそ きざみ揚げ	 MILK	にんじん はねぎ	だいこん はくさい たまねぎ れんこん きゅうり	 さといも	油	769kcal 27.6g
12	火	はちみつパン 牛乳 まめとウィンナーのトマト煮 りんごサラダ 棒チーズ	ボークビッツ ミックスビーンズ	 MILK ぼうチーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご グリーンピース キャベツ きゅうり	 じゃがいも 砂糖	油	757kcal 30.1g
13	水	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 浦上そばろ さんまの割り節煮	鶏肉 てんぷら たまご かまぼこ さんまけずりぶしに	 MILK	にんじん いんげん はねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	 むぎ かたくりこ 砂糖	油 ごま	845kcal 35.0g
14	木	米粉パン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 こまじゃこサラダ みかん	ベーコン	 MILK しらす	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり トーン みかん	 じゃがいも 砂糖	ごま	739kcal 27.4g
15	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 茎わかめの酢の物 吉井メロン	ぶたひきにく 豆腐 みそ	 MILK くまわかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり メロン	 砂糖 かたくりこ	油 ごま油 ラー油	768kcal 28.8g
18	月	ごはん 牛乳 はるさめ汁 厚焼きたまご れんこんのきんぴら 納豆	豚肉 かまぼこ なつとう あつやきたまご	 MILK	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ れんこん こんにゃく	 はるさめ 砂糖	ごま 油 ごま油	811kcal 29.6g
19	火	たまごパン 牛乳 かぶのクリーム煮 ほうれんそうのソテー みかん	鶏肉 牛乳 ボークビッツ	 MILK ひじき	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	かぶ たまねぎ エリンギ みかん	 油	油	785kcal 33.7g
20	水	ごはん 牛乳 さつま汁 おひたし さばの塩焼き	鶏肉 あつ揚げ みそ さばのしおやき	 MILK わかめ	にんじん	だいこん はくさい キャベツ	 さつまいも 砂糖	油	780kcal 30.1g
21	木	みかんパン 牛乳 カレービーンズ 小松菜サラダ パナナ	豚肉 ポイルビーンズ ツナ	 MILK	にんじん こまつな	たまねぎ レモン グリーンピース きゅうり キャベツ パナナ	 じゃがいも	油	765kcal 30.7g
22	金	むぎごはん 牛乳 のっぺい汁 シイラのバーベキューソース 甘酢あえ	鶏肉 あつ揚げ シイラ	 MILK	にんじん はねぎ	だいこん はくさい りんご たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ にんにく	 むぎ さといも 砂糖 かたくりこ	ごま 油	813kcal 33.9g
25	月	ごはん 牛乳 牛肉と大根のべっこう煮 野菜のじゃこいため ふりかけ	ぎゅうにく あつ揚げ 鶏肉 てんぷら	 MILK しらす	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん キャベツ こんにゃく	 砂糖	ごま油 油	860kcal 36.2g
26	火	黒砂糖パン 牛乳 ポトフ ちんげんさいのソテー アーモンドフィッシュ	鶏肉 ボークビッツ	 MILK	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	だいこん にんじん はくさい	 じゃがいも	油 アーモンド	724kcal 31.5g
27	水	五目ごはん 牛乳 すまし汁 干草焼 ほうれんそうのおひたし	ちくさやき(たまご) きざみ揚げ 鶏肉 タチウオ 豆腐	 MILK	にんじん はねぎ ほうれんそう	れんこん しいたけ たまねぎ キャベツ	 砂糖	油	723kcal 30.8g
28	木	バーガーハウスパン 牛乳 ビーフ汁 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ りんご	豚肉 かまぼこ ハンバーグ	 MILK	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ りんご	 ビーフン 砂糖	油	769kcal 35.4g
29	金	ごはん 牛乳 みそ汁 ひじきの炒り煮 あじのから揚げ	豆腐 みそ てんぷら あじ	 MILK ひじき	にんじん はねぎ	だいこん もやし コーン	 じゃがいも 砂糖	油	873kcal 29.8g

昔は「よくかむこと」は、子育て・しつけのうえで、とても大切なこととされていました。
しかし最近、かまない子、かめないう子が増えています。

11月のこんだてについて

- ・1日(金)におくんちの行事食として「赤飯」を実施します。
- ・11月8日(金)は「いい歯の日」にちなみ、よくかんで食べる献立として「かみかみ煮」の新献立を実施します。
- ・15日(金)には、地産地消として吉井地区でとれた「吉井メロン」を実施します。

季節の献立として、「きのこシチュー」「石狩汁」「牛肉と大根の

11月に使用する給食の材料について

県内産の米・牛乳・よいしメロン・シイラ・大根・さつまいも・しょうが・パセリ・えのき・エリンギ・きゅうりなど地域食材を献立に取り入れています。

※天候などにより、変更する場合があります。



毎月
19日は
食育の日

なぜかむのでしょうか？

かむのは消化の第一歩



- ・だ液と混ぜ合わせ、飲み込みやすくする
- ・食べ物を消化しやすいように小さくする
- ・でんぷんを分解する

間接的にも消化を助けます



胃液、すい液などの消化液の分泌をよくする

「かむ」ことは自然の歯ブラシ



- ・歯は食べ物をつぶさず、食べ物は歯をみがく
- ・口をきれいにする。だ液がたくさん出る

肥満予防



よくかむことにより、少量でも満腹感が得られる

がん予防



だ液のちからです

脳の発達をうながす



脳の発達や全力投球にもつながります