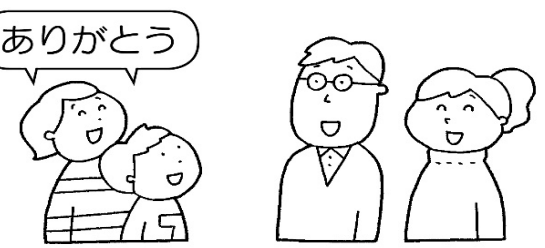


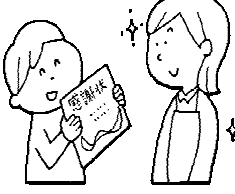


11月給食たより



青森県立七戸養護学校

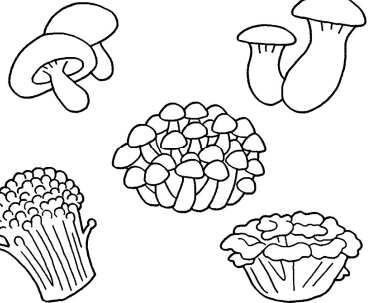
月	火	水	木	金
		1	2	3
きん ろう かん しゃ ひ 勤労感謝の日に 思いを伝えよう ありがとう  11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？	ハヤシライス 野菜とチキンのマリネ 牛乳 764kcal ★血やにくになる★ ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム パプリカ アスパラ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら じゃがいも	黒糖パン コーンスープ フィレオチキン ブロッコリーサラダ ミルメークコーヒー 758kcal ★血やにくになる★ フィレオチキン ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ マッシュルーム たまねぎ カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ こくとうパン コーン ミルメーク	ぶんか ひ 文化の日 	
6	7	8	9	10
ごはん みそ汁 (菜の花・えのき・人参) さばのトマ味噌煮 切り干し大根サラダ 牛乳 720kcal ★血やにくになる★ さば ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな えのき にんじん きりばしだいこん きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン	豚汁うどん 厚焼玉子 ごま和え 蒸しパン 牛乳 703kcal ★血やにくになる★ ぶたにく たまごやき ごま ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう むしパン	チキンカレー キャベツサラダ りんご ジョア 769kcal ★血やにくになる★ とりにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん ふくじんづけ グリーンピース キャベツ パプリカ きゅうり りんご ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら じゃがいも	ごはん みそ汁 (さつまいも・万能葱・油揚げ) 彩り野菜肉団子 菊花和え ブルーベリーゼリー 牛乳 710kcal ★血やにくになる★ あぶらあげ にくだんご ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ ほうれんそう キャベツ きく ★力や熱のもとになる★ ごはん さつまいも さとう ブルーベリーゼリー	ごはん せんべい汁 鶏のピカタ きんぴらごぼう 牛乳 730kcal ★血やにくになる★ とりにく たまご さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん いんげん はくさい だいこん しらたき ねぎ しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう せんべい
13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 (生揚げ・大根・人参) さんまのおかか煮 すき昆布煮 パインコンポート 牛乳 722kcal ★血やにくになる★ さんまおかに こんぶ なまあげ さつまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう いんげん しらたき だいこん だいこんな パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	クリームスパゲティ 鶏のトマトソース煮 アスパラキャベツサラダ 牛乳 751kcal ★血やにくになる★ あさり ベーコン とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム アスパラ キャベツ パプリカ ★力や熱のもとになる★ スパゲティ あぶら	中華丼 わかめスープ 辛子和え 黄桃コンポート 牛乳 723kcal ★血やにくになる★ ぶたにく なんと なまあげ わかめ とうふ かにかま ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや ねぎ しいたけ なのはな もやし もも ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	ごまパン スープ (じゃが芋・人参・コーン) ポークメンチカツ ひじきと豆のサラダ 牛乳 757kcal ★血やにくになる★ ごま とりにく メンチカツ ひじき ミックスピーンズ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん きゅうり ★力や熱のもとになる★ しょくばん じゃがいも コーン さとう	ごはん 豚汁 鮭塩焼き みずの油炒め 牛乳 765kcal ★血やにくになる★ ぶたにく さけ さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ みず いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら

20	21	22	23	24
ごはん みそ汁 (ごぼう・ほうれん草・ねぎ) 揚げ豆腐 もやしのナムル 牛乳	味噌ラーメン 焼き餃子 きのこのマリネ 牛乳	がっこうきゅうぎょうび 学校休業日	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日	ごはん みそ汁 (小松菜・しめじ・油揚げ) いわしの梅煮 肉じゃが 牛乳
746kcal	750kcal			719kcal
★血やにくになる★ とうふ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし きゅうり にんじん ぜんまい ほうれんそう ごぼう ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく なたと とりにく ぎょうざ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しななく アスパラ きのこのマリネ ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン			★血やにくになる★ あうらあげ いわしうめに ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ こまつな しめじ にんじん たまねぎ しらたき きぬさや しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう
27	28	29	30	 食中毒予防の基本 手洗い 手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。
ごはん みそ汁 (大根・大根菜・生揚げ) アジフライ 細竹の炒め物 牛乳	ジャージャー麺 中華スープ (鶏肉・ニラ・エノキ) ツナサラダ ぶどうゼリー 牛乳	牛丼 みそ汁 (白菜・ぜんまい・油揚げ) すみそ和え 牛乳	食パン (黒ごまパテ) スープ (ベーコン・大根・ブロッコリー) 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ みかんゼリー 牛乳	
745kcal	672kcal	765kcal	721kcal	
★血やにくになる★ なまあげ アジフライ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん いんげん だいごんな たけのこ しらたき ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく だいちミート とりにく わかめ ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ いら えのき ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら さとう コーン ぶどうゼリー	★血やにくになる★ ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ キャベツ ぜんまい はくさい きゅうり にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう	★血やにくになる★ ベーコン てりやきハンバーグ ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり キャベツ ★力や熱のもとになる★ パン スパゲティ コーン くろごまパテ さとう みかんゼリー	

※ 献立は都合により変更することがあります。
※ 給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



11月は青森県の食材をたくさん使用した「ふるさと産品給食月間」です。青森県の恵みに感謝しておいしくいただきます。

地産地消を推進
地場産物を
食べよう！



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

11月の給食目標



あおもりけんのしくさをしろう