

きゅうしょくだよい

2017

11月



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
感謝の気持ちを持って食事をしよう! いつもありがとう!				
		1 中華丼 春雨サラダ りんご ごはん あぶら かたくりこ はるさめ 牛乳 ふたにく いかに えび なるど うずらたまご ハム にんじん はくさい チンゲンサイ しんじけ キャベツ きゅうり りんご E:633kcal P:25.9g	2 ごはん 鶏のレモンソース 小松菜と大豆のサラダ すまし汁 ごはん かたくりこ あぶら 牛乳 とりにく だいす ツナ とうふ かまぼこ にんじん ほうろく キャベツ めし みつば E:677kcal P:26.1g	3 ぶんか 文化の日
6 まいたけごはん 卵焼き ごま酢あえ 健康豆汁 ごはん じゃがいも ごま さとう 牛乳 とりにく あぶらあげ たまご ツナ とうふ だいす みそ まいたけ にんじん キャベツ ねぎ もやし だいこん みずな E:603kcal P:27.2g	7 ポークカレー ひじきとアーモンドのサラダ なし ごはん あぶら じゃがいも さとう アーモンド 牛乳 ふたにく ツナ ひじき たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なし E:650kcal P:19.9g	8 中華めん わかめラーメンスープ しょうゆ煮卵 焼き豚と水菜のナムル めん さとう あぶら 牛乳 ふたにく なるど たまご やきふた ねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり みずな E:627kcal P:32.0g	9 ごはん さばのしょうが煮 のり酢あえ けんちん汁 ごはん じゃがいも あぶら 牛乳 さば ツナ あり とうふ しょうが ほうろく もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう しめじ E:625kcal P:29.8g	10 [4.5年校外学習] ごはん 手作り豆腐ハンバーグ コーンサラダ もやしのみそ汁 ごはん パンこ さとう あぶら 牛乳 ふたにく とりにく とうふ たまご ツナ あぶらあげ みそ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし もやし しめじ E:639kcal P:27.1g
13 米粉パン いちごジャム レバーとポテトの仲良しあえ 白菜とマロニーのスープ パン かたくりこ あぶら じゃがいも さとう アーモンド マロニー 牛乳 ふたにく とりにく ベーコン たまご はくさい にんじん たまねぎ みずな いちご E:642kcal P:26.5g	14 ごはん さけのもみじ蒸し おかかあえ きのこ汁 ごはん マヨネーズ 牛乳 さけ みそ とうふ ふたにく あぶらあげ にんじん ほうろく キャベツ しめじ コーン えのきたけ なめこ だいこん E:603kcal P:27.1g	15 ごはん じゃがいもと豚肉の炒め煮 秋野菜のみそ汁 みかん ごはん じゃがいも あぶら さとう 牛乳 ふたにく あぶらあげ とうふ みそ にんじん はくさい ねぎ しめじ みかん E:628kcal P:23.1g	16 千田子祭りメニュー ひじきそぼろ丼 ワントンスープ 手作りプリンアラモード ごはん あぶら さとう クッキー 牛乳 ツナ ふたにく なまぐらクリーム たまご たまねぎ いんげん ねぎ にんじん みずな もやし しんじけ みかん パイン E:696kcal P:25.2g	17 ごはん ししゃもの天ぷら きりざい いも煮なべ ごはん あぶら さといち 牛乳 ししゃも とうふ ふたにく あぶら たまご ツナ あぶらあげ みそ かき ねき にんじん だいこん ねぎ はくさい しらたき E:688kcal P:27.7g
20 ごはん 小女子とアーモンドの佃煮 わかめとツナのあえもの おでん ごはん アーモンド さとう こま さといち 牛乳 とりにく ツナ こんぶ かんもさき ちくわ きゅうり キャベツ もやし だいこん にんじん E:613kcal P:23.1g	21 ごはん 鶏肉のトマトソース ほうれんそうサラダ ひよこ豆のカレースープ ごはん あぶら アーモンド じゃがいも 牛乳 とりにく ハム ライオン ひよこ豆 キャベツ だいこん ほうろく とうもろこし にんじん E:673kcal P:26.2g	22 米粉めん 五目うどん汁 大学いも りんご めん さつまいも あぶら みずあめ 牛乳 ふたにく なるど あぶらあげ たまご だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ みつば りんご E:684kcal P:23.8g	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24 ごはん ほきの大根おろしソース 昆布あえ さつまいものみそ汁 ごはん あぶら ごま さつまいも 牛乳 ほき こんぶ みそ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんじん はくさい しめじ たまねぎ E:601kcal P:24.1g
27 背割れコッペパン フルーツクリーム ミートパンネ 野菜スープ パン パンネ あぶら じゃがいも 牛乳 なまクリーム ふたにく だいす フルーツ みかん もち パイン りんご たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト E:656kcal P:22.7g	28 ごはん さめの揚げ煮 大根サラダ きのこ豚汁 ごはん あぶら さつまいも 牛乳 さめ ツナ ふたにく とうふ たまご キャベツ だいこん ほうろく とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ E:629kcal P:26.2g	29 焼き豚チャーハン 大豆とじゃがいものサラダ ふわふわ卵スープ ごはん あぶら じゃがいも アーモンド パン 牛乳 やきふた だいす ツナ たまご チーズ ベーコン たまねぎ にんじん コーン パセリ E:622kcal P:25.4g	30 さつまいもごはん ちくわのいそ揚げ 五色あえ 沢煮わん ごはん さつまいも こむぎこ あぶら マロニー 牛乳 ちくわ かまぼこ ふたにく ほうろく ほうろく にんじん もやし コーン だいこん とうもろこし ほうろく E:608kcal P:22.1g	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

【クイズのこたえ】 1 野菜の切り口クイズ ①たまねぎ ②ピーマン ③れんこん ④たけのこ ⑤ながねぎ ⑥にんじん
2 野菜パズル ①し ②ゆ ③ん ④の ⑤ヤ ⑥サ ⑦い ⑧は ⑨オ ⑩い ⑪し ⑫イ



平成29年11月
千田小学校

朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう

だんだんと寒い日が多くなり、秋が深まってきました。冷えた体を温め、元気に勉強や運動をするためにも、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。

食べる前



食べた後



左の画像は、サーモグラフィーといって皮膚の表面の温度を見えるようにしたものです。2つの画像を見くらべると、食べた後は、白っぽい部分が多くなっています。これは、体温が上がっていることをあらわしています。体温が上がると体や脳が活発に働くようになります。特に寒い朝はしっかりと朝ごはんを食べ、体温を上げて登校しましょう。

Q. 朝に食べれば、なんでもよいの？



A. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。ごはんと飲み物だけという食事では、4時間目まで集中して勉強や運動をすることが難しくなってしまいます。主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事を心がけましょう。

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めんなど



②筋肉や血の源・主菜

焼き魚、目玉焼き、ハムなど



③体の調子を整える・副菜

サラダ、おひたし、果物など



④汁物／飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など

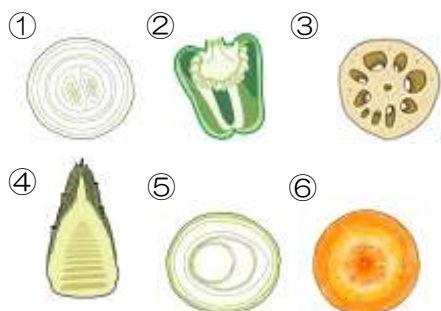


★親子でチャレンジ！食育クイズ★



1. 野菜の切り口クイズ

何の野菜の切り口でしょうか？



2. 野菜パズル

空いている口の文字をつなげて、暗号を解読！

《春》

キ [5] ベツ
アスパラガス
なの [8] な
たけのこ

《夏》

とうもろこ [1]
[9] クラ
モロハ [12] ヤ
き [2] うり
[10] んげん

《秋》

れんこん
に [3] じん
ブロッコリー
かき [4] もと

《冬》

だ [7] こん
かぶ
チンゲン [6] イ
[11] ゆんぎく
ねぎ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

(⇒答えは裏面をみてね。)