

11月 まっしゅ(たより)

平成30年10月31日
 港区立青南小学校
 校長 関幸治
 栄養士 大家綾子

寒い日が多くなりました。10月に運動会を終え、身振に疲れがたまっているかもしれません。バランスのよい食事をこころがけ、かせをひかないように元気に過ごしましょう。

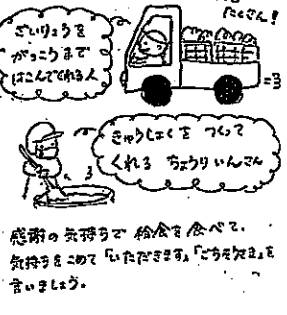
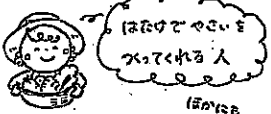
11月 給食目標
 感謝の気持ちで 食事しよう

11月23日は
勤労感謝の日
 はたらく人に 感謝をする日です



感謝の気持ちの伝え方 いろいろ♡
 ♡心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
 ♡きれいに食べて、きれいに片づける。
 ♡はがてなものでも一口食べてみよう。
 ♡つくってくれた人に「じんばあじだ、たかや」「ありがとう」を言う。
 ♡つくってくれている人のことを考えて食べるようにしよう。

給食はたくさんの方の
 はたらきでつられています。



リクエスト レシピ
 『おはなで』と声の上がたしに『おはなで』
スイートポテト (40分)
 ・さつまいも…260g 大生クリーム…200g
 ・牛乳…100g 卵…2個 (Mサイズ)
 ・バター…40g 砂糖…40g
 ・たまご…1個 小麦粉…少々
 わたしはE無いらしいが、小麦粉はEとEとを混ぜるとかき混ぜると、オープンまたはトースターで焼くとおいしい。

こんげつ(の)こんだて(しょうかい)

11/8 かみかみメニュー
 11月8日、11日です。この日の給食は、よくかんで歯がじょうずに保てるように歯ごたえのあるものをたくさんとり入れました。
 よーくかんで食べましょう。

15日 青南小 開校記念日 メニュー
 11月18日は青南小学校の開校記念日です。15日には、おいおいメニューとして「ちらしずし、おいおいすましじる、バナナココアケーキ」をいただきます。
 おいしく食べてみんなでお祝いしましょう。

28日 ブックメニュー
 『ごまっさんのコロコロ』
ポテトコロコロ
 図書室でお楽しみ！

ランチルーム給食
 ご協力のお礼
 11月25日のランチルーム給食が終了いたします。ご協力くださった保護者の方、どうもありがとうございました。

11月こんだてひょう

日	こんだてめい	牛乳	あかのなまき 面や卵になる	白いのなまき 卵や卵の元になる	みどりのなまき 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	行事名
15日	ちらしずし おいおいすましじる バナナココアケーキ	※	※	※	※	※	841 kcal	20.1 g	20.1 g	104.6 g	2.9 g	11月15日 11月18日
18日	ねぎしおふたどん モヤシのゴマあえ カブのみそ煮	※	※	※	※	※	828 kcal	24.9 g	25.6 g	2.8 g	2.8 g	4年3学期 11月18日
19日	ごはん サバみそに ちんげんさいのからしあえ ワカメとしんじけのすましじる	※	※	※	※	※	699 kcal	22.1 g	22.1 g	2.5 g	2.5 g	★2の1
20日	むぎごはん とりのからあげ おからあえ だいごみのみそ煮	※	※	※	※	※	668 kcal	22.8 g	22.8 g	3.0 g	3.0 g	★2の2
21日	2しゅるいサンド いも・シュガー・バター にくんだこのトマトに *くだもの	※	※	※	※	※	696 kcal	23.0 g	23.4 g	2.8 g	2.8 g	★2の3
22日	ごはん イカのねばんやき キャベツのわらうサラダ じゃがいもとワカメのみそ煮	※	※	※	※	※	658 kcal	25.8 g	13.5 g	3.0 g	3.0 g	★2の4
25日	ごはん アジのしおやき ごまっさんのおひだし とんじる	※	※	※	※	※	664 kcal	30.8 g	14.8 g	2.2 g	2.2 g	★1の1
27日	とりそぼろどん こんぶとさつまあげのにも のすましじる *くだもの	※	※	※	※	※	620 kcal	25.8 g	14.1 g	3.0 g	3.0 g	★2の3
28日	ごはん ポテトコロコロ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	※	※	※	※	※	656 kcal	23.3 g	22.4 g	2.3 g	2.3 g	★2の4
29日	カレーうどん はくさいのゴマすあえ ポテもち	※	※	※	※	※	711 kcal	24.0 g	24.5 g	1.8 g	1.8 g	★1の4
30日	ロールパン ラザニア ジュリエンスープ	※	※	※	※	※	651 kcal	25.2 g	25.5 g	3.2 g	3.2 g	★1の4

平成30年10月31日 港区立 青南小学校

日	こんだてめい	牛乳	あかのなまき 面や卵になる	白いのなまき 卵や卵の元になる	みどりのなまき 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)	行事名
15日	ちらしずし おいおいすましじる バナナココアケーキ	※	※	※	※	※	841 kcal	20.1 g	20.1 g	104.6 g	2.9 g	11月15日 11月18日
18日	ねぎしおふたどん モヤシのゴマあえ カブのみそ煮	※	※	※	※	※	828 kcal	24.9 g	25.6 g	2.8 g	2.8 g	4年3学期 11月18日
19日	ごはん サバみそに ちんげんさいのからしあえ ワカメとしんじけのすましじる	※	※	※	※	※	699 kcal	22.1 g	22.1 g	2.5 g	2.5 g	★2の1
20日	むぎごはん とりのからあげ おからあえ だいごみのみそ煮	※	※	※	※	※	668 kcal	22.8 g	22.8 g	3.0 g	3.0 g	★2の2
21日	2しゅるいサンド いも・シュガー・バター にくんだこのトマトに *くだもの	※	※	※	※	※	696 kcal	23.0 g	23.4 g	2.8 g	2.8 g	★2の3
22日	ごはん イカのねばんやき キャベツのわらうサラダ じゃがいもとワカメのみそ煮	※	※	※	※	※	658 kcal	25.8 g	13.5 g	3.0 g	3.0 g	★2の4
25日	ごはん アジのしおやき ごまっさんのおひだし とんじる	※	※	※	※	※	664 kcal	30.8 g	14.8 g	2.2 g	2.2 g	★1の1
27日	とりそぼろどん こんぶとさつまあげのにも のすましじる *くだもの	※	※	※	※	※	620 kcal	25.8 g	14.1 g	3.0 g	3.0 g	★2の3
28日	ごはん ポテトコロコロ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	※	※	※	※	※	656 kcal	23.3 g	22.4 g	2.3 g	2.3 g	★2の4
29日	カレーうどん はくさいのゴマすあえ ポテもち	※	※	※	※	※	711 kcal	24.0 g	24.5 g	1.8 g	1.8 g	★1の4
30日	ロールパン ラザニア ジュリエンスープ	※	※	※	※	※	651 kcal	25.2 g	25.5 g	3.2 g	3.2 g	★1の4

※エネルギー、たんぱく質、脂質、糖質、食塩相当量は、11月15日現在の給食メニューに基づき算出されています。11月18日現在の給食メニューは、11月15日現在の給食メニューと異なります。11月18日現在の給食メニューは、11月15日現在の給食メニューと異なります。