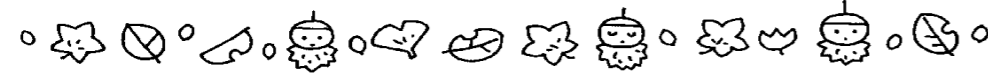


11月のこんだて

信州大学教育学部附属松本小学校



日	1日(月)	大豆	卵	牛乳	2日(火)	大豆	卵	牛乳	3日(水)	大豆	卵	牛乳	4日(木)	大豆	卵	牛乳	5日(金)	大豆	卵	牛乳	
行事	振替休業				教育実習IB後半開始(～11/16) 人権月間(～30)				文化の日				こまくさ委員会③学校保健委員会SC来校								
こんだて					ねじりパン 野菜スープ ささみフライ かむかむサラダ 566 29.3 20.2 2.4	○ ○ ○							コッペパン 具だくさんのスープ フランクフルト グリーンサラダ 627 24.3 30.7 4.0	○ ○			ごはん ひよこ豆のカレー 肉焼売 キャベツのごま和え 643 22.7 20.3 2.4	○ ○ ○		○	
日	8日(月)	大豆	卵	牛乳	9日(火)	大豆	卵	牛乳	10日(水)	大豆	卵	牛乳	11日(木)	大豆	卵	牛乳	12日(金)	大豆	卵	牛乳	
行事	6年修学旅行①				6年修学旅行②				6年休業				SC来校								
こんだて	ごはん 具だくさんのみそ汁 焼き魚 フライかじきの照り焼き 太平洋(南方)産 肉じゃが 620 31.8 11.4 3.1	○ ○ ○			丸パン 大根とコーンのスープ ささみのから揚げ ポテトサラダ 624 31.9 25.4 3.2	○ ○ ○			ごはん わかめスープ バーベキューソース炒め なます 554 23.3 15.3 2.3	○ ○			かぼちゃパン 春雨スープ オムレツ ポークビーンズ 608 27.5 21.5 3.4	○ ○ ○			ホットラーメン しょうゆラーメン汁 にら饅頭 はりはり漬け 579 23.8 15.2 2.2	○ ○ ○		○	
日	15日(月)	大豆	卵	牛乳	16日(火)	大豆	卵	牛乳	17日(水)	大豆	卵	牛乳	18日(木)	大豆	卵	牛乳	19日(金)	大豆	卵	牛乳	
行事	七五三				教育実習IB後半終了				来入児保護者会① 来入児健康診断 12年△ おはなし会(26)				参観日・学級PTA(26) 話会(14) SC来校				参観日・学級PTA(14) 話会(35)				
こんだて	赤飯 ごま塩 すまし汁 焼き魚 マンダイのスタミナ漬 太平洋(南方)産 ごま和え 620 31.8 18.6 2.7	○ ○ ○			米粉パン コーンスープ 鶏の照り焼き 寒天サラダ りんご 601 25.4 25.0 3.8	○ ○ ○			ごはん 大根のみそ汁 肉入り野菜炒め ブロッコリーのナムル 575 21.6 17.8 1.2	○ ○ ○			黒糖パン ジュリアンスープ ポークチャップ 大根サラダ 551 26.4 19.1 3.5	○ ○ ○			ごはん カレー おさつスナックフライ 白菜の昆布和え 559 19.0 19.1 2.6	○ ○ ○		○	
日	22日(月)	大豆	卵	牛乳	23日(火)	大豆	卵	牛乳	24日(水)	大豆	卵	牛乳	25日(木)	大豆	卵	牛乳	26日(金)	大豆	卵	牛乳	
行事	参観日・学級PTA(35)				勤労感謝の日				6年化石館見学				SC来校								
こんだて	ごはん 白菜のみそ汁 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ きんぴらごぼう 606 21.6 18.7 2.1	○ ○ ○							麦ごはん 中華スープ 焼き魚 シルバーの西京みそ漬 ニュージーランド産 カラフル野菜の塩昆布和え 537 26.8 14.8 1.9	○ ○			コッペパン チンゲンサイのスープ ささみのチーズ焼き ごまマヨネーズサラダ 533 31.4 12.2 3.1	○ ○ ○			ホットうどん 鶏塩うどん汁 たこナゲット キャベツの甘酢漬 661 18.1 19.5 2.7	○ ○ ○			
日	29日(月)	大豆	卵	牛乳	30日(火)	大豆	卵	牛乳	1日(水)	大豆	卵	牛乳	2日(木)	大豆	卵	牛乳	3日(金)	大豆	卵	牛乳	
行事					児童会																
こんだて	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のカレーソテー かむかむナムル 602 25.5 24.1 2.5	○ ○ ○			食パン メープルゼリー マカロニスープ 鶏肉のごま焼き ひじき入りサラダ 504 23.8 26.5 3.1	○ ○ ○															

児童(8歳～9歳)の栄養量 11月 平均給与量

エネルギー(Kcal) 660 587
たんぱく質(g) 20 25.5
脂質(%) 25%～30% 19.7
食塩相当量(g) 2.7
この他に毎日牛乳がつきます。
都合により変更になる場合があります。

今月の目標は「寒さに負けない食生活をしよう」です。

11月に食べごろの野菜・果物は、しめじ、くわい、白菜、小松菜、大根、れんこん、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、三つ葉、かぶ、かぼちゃ、ごぼう、里芋、野沢菜、柿です。魚介は、あさり、かます、いわし、平目、さんま、かれい、ふぐ、金目鯛、かきです。