

2021

11月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二本松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
1 【かみかみ献立】 カラフルきんぴら きのこ信田煮 かむわかめごはん 豚汁	2 野菜のごま酢あん ハンバーグ おろしソース 麦ごはん かみなり汁	3 文化の日 	4 ミモザあえ いわしの梅煮 麦ごはん すまし汁	5 マーボー春雨 県産とりつくね 麦ごはん わかめスープ
赤 緑 黄 栄養量小 658 25.3 17.3 2.5 栄養量中 751 27.9 18.6 2.7	赤 緑 黄 栄養量小 697 26.8 22.3 2.1 栄養量中 836 32.4 26.8 2.6		赤 緑 黄 栄養量小 621 27.1 15.0 2.1 栄養量中 723 31.7 16.8 2.6	赤 緑 黄 栄養量小 689 26.9 19.8 2.1 栄養量中 779 29.7 20.9 2.6
8 振替休日 	9 11:20 下校 	10 新殿小6年 小池咲貴さんの献立 春雨サラダ 中華めん 安納いも みそラーメン スープ	11 6年生修学旅行のためお弁当 	12 6年生修学旅行のためお弁当
赤 緑 黄 栄養量小 751 27.9 18.6 2.7		赤 緑 黄 栄養量小 634 23.8 15.5 2.0 栄養量中 820 30.0 17.3 2.4	赤 緑 黄 栄養量小 621 27.1 15.0 2.1 栄養量中 723 31.7 16.8 2.6	赤 緑 黄 栄養量小 689 26.9 19.8 2.1 栄養量中 779 29.7 20.9 2.6
15 ビーンズガラダ さわらの西京焼き 麦ごはん カレーワンタン	16 二本松第二中1年 水溜心陽さんの献立 ブロッコリーの 甘酢炒め 果産とりの マーマレード焼き 麦ごはん なめこ汁	17 市陸上大会のためお弁当 	18 市陸上大会のためお弁当 	19 ほうれん草の ごまあえ 県産カジキの ソースカツ 麦ごはん 大根のみそ汁
赤 緑 黄 栄養量小 651 26.6 15.0 1.8 栄養量中 754 30.2 16.6 2.2	赤 緑 黄 栄養量小 700 28.0 20.8 1.9 栄養量中 811 32.2 23.5 2.4	赤 緑 黄 栄養量小 634 23.8 15.5 2.0 栄養量中 820 30.0 17.3 2.4	赤 緑 黄 栄養量小 621 27.1 15.0 2.1 栄養量中 723 31.7 16.8 2.6	赤 緑 黄 栄養量小 747 27.1 18.4 2.5 栄養量中 850 29.5 20.3 3.0
22 二本松第三中1年 安達晟南さんの献立 ひきなすり 発芽玄米入り とりつくね 麦ごはん わかめのみそ汁	23 勤労感謝の日 	24 二本松第一中1年 佐藤心暖さんの献立 りんご マカロニサラダ 幼1個 小中2個 中華めん タンタンメン スープ	25 福神漬 ポークカレー 玄米ごはん チーズサラダ	26 東和小学5年 渡邊日和さんの献立 フレンチサラダ てりやきチキンパティ 食パン コーン ポタージュ
赤 緑 黄 栄養量小 667 25.3 18.9 1.4 栄養量中 781 29.0 21.4 1.5		赤 緑 黄 栄養量小 724 29.7 21.7 2.7 栄養量中 903 36.0 24.0 3.0	赤 緑 黄 栄養量小 730 21.2 20.3 3.2 栄養量中 846 24.3 22.8 3.9	赤 緑 黄 栄養量小 707 26.4 29.8 2.8 栄養量中 797 29.2 29.8 3.1
29 わかめガラダ チキンレモン ソースがけ 麦ごはん 野菜スープ	30 ツナとこんにやくのサラダ ほっけ焼き 麦ごはん にらのみそ汁	11月15日から19日 までの5日間は、学校 給食における地場産物 の活用を推進するため、 福島県産食材を積極的 に使用しています。 福島県産食材のおい しさを味わってください。	幼稚園保護者の方へ 水曜日以外は主食 (ごはん、パン)の 持参をお願いします。	栄養所要量の基準 上段は小学生・下段は中学生 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g 830kcal 34.2g 23.1g 2.5g
赤 緑 黄 栄養量小 696 25.2 22.3 1.8 栄養量中 812 29.2 25.4 2.2	赤 緑 黄 栄養量小 641 30.0 17.3 2.4 栄養量中 744 34.7 19.4 2.9			

※ふくしまっ子ごはんコンテスト東部学校給食センター管内受賞献立を10日、16日、22日、24日、26日の給食で紹介いたします。