



月目標：感謝して食べよう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!				食品名						栄養価							
				赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal							
				1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群		たんぱく質 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g	
				魚・肉・たまご 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海そう		その他の野菜 きのこ・くだもの		穀類・いも類 さとう		油脂・種実		食塩相当量 g		食塩相当量 g</	

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



鶏ちゃん炒め

▼ 材料(4人分)

鶏むね肉 100g
キャベツ 160g

サラダ油 適量
豆板醤 小さじ1/2

A おろしにんにく 少々
酒 小さじ1
さとう 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
みそ 小さじ2

▼ 作り方

- ① 鶏むね肉を薄く3cm位のそぎ切りにする。
- ② ①にAの調味料で味をつける。
- ③ キャベツはざく切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油、豆板醤を入れ、火を入れる。
- ⑤ ④に②を入れ炒める。
- ⑥ キャベツを加えて炒める。しんなりしたら火を止めて出上がり。



* 岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」を給食風にアレンジしました。味付けしたお肉と野菜をもりもり食べることができるおかずですよ。