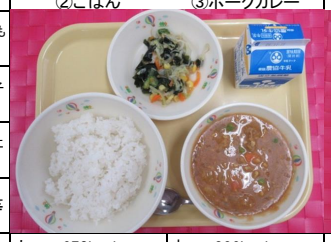
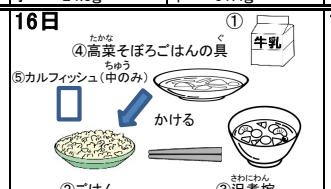
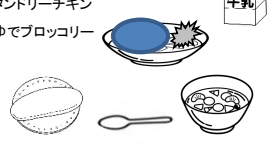
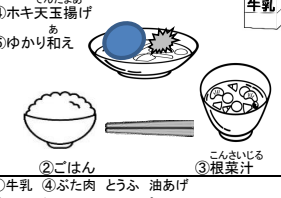
令和８年度１１月分　学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2日 ①牛乳 ④ビビンバの具 ⑤アセロラゼリー かける ②ごはん ③わかめスープ	3日 文化の日	4日 ①牛乳 ④青菜と雑穀のナムル かけてもOK ②ごはん ③ジャージャン豆腐	5日 ①牛乳 ④フランクフルト ⑤ボイルキャベツ ⑥ケチャップ はさむ ②たてわりコッペパン ③親子うどん	6日 ①牛乳 ④さんまのみぞれ煮 ⑤紅白なます ②ごはん ③秋のみそ汁
					
エネルギー	小 643kcal 中 767kcal		小 654kcal 中 803kcal	小 607 kcal 中 754kcal	小 666kcal 中 777kcal
たんぱく質	小 26.5g 中 32.0g		小 25.3g 中 31.0g	小 30.0g 中 37.3g	小 27.1g 中 31.3g
献立	9日 ①牛乳 ④和風サラダ かける ②ごはん ③ポークカレー	10日 ①牛乳 ④鶏レバーのオーロラソース和え ⑤サワーキャベツ ⑥バナナキャラメル ②コッペパン ③もずくスープ	11日 ①牛乳 ④秋のちらし寿司の具 まぜる ②すしめし ③里芋のみそ汁	12日 ①牛乳 ④アップルポンチ ②ミルクパン ③シーフードスパゲッティ	13日 ①牛乳 ④きびなごのニラだれ ⑤二色なます ②ごはん ③のっぺい汁
					
主に体つくるもとになるもの			①牛乳 ③とうふ 油あげ 麦みそ ④たまご とり肉 かまぼこ	①牛乳 ③いか えび ベーコン チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とうふ 油あげ ④きびなご
主に体の調子を整えるもの			③にんじん だいこん こまつな ごぼう 深ねぎ ④にんじん しめじ インゲン しいたけ	③にんじん ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレ ④みかん缶 りんご缶 もも缶 ダイスゼリー（ぶどう果汁）りんご果汁	③にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ ④にら ⑤きゅうり にんじん
主に熱や力になるもの			②米 強化米 さとう ③さといも ④栗 油 さとう でんぷん	②ミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル バター ④ダイスゼリー（さとう）	②米 強化米 ③さといも 油 でんぷん ④でんぷん 油 さとう ごま油 ごま ⑤さとう
調味料等			②酢 塩 ③煮干し(だし) ④酒 薄口しょうゆ 酢 塩	③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	③かつお節（だし） こんぶ（だし） 酒 薄口しょうゆ ④濃口しょうゆ 酢 ケチャップ 酒みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ
エネルギー	小 670kcal 中 826kcal	小 607kcal 中 762kcal	小 600kcal 中 722kcal	小 664kcal 中 847kcal	小 690kcal 中 842kcal
たんぱく質	小 24.8g 中 31.4g	小 28.7g 中 35.2g	小 22.9g 中 27.2g	小 27.0g 中 33.4g	小 27.5g 中 33.5g
献立	16日 ①牛乳 ④高菜そぼろごはんの具 ⑤カルフィッシュ（中のみ） かける ②ごはん ③沢煮椀	17日 ①牛乳 ④豆腐ハンバーグのトマトソースかけ ②コッペパン ③コーンチャウダー	18日 ①牛乳 ④レンコンのきんぴら ⑤みかん ②ごはん ③豚汁	19日 ①牛乳 ④大学芋 ②黒糖パン ③チャオホツァイ	20日 ①牛乳 ④海藻サラダ ⑤しそ味ひじき（中のみ） ②ごはん ③とり肉と大根の煮物
					
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 ④とり肉 大豆ミート たまご ゼラチン ⑤片口いわし	①牛乳 ③とり肉 白インゲン豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④とり肉 とうふ	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④ぶた肉	①牛乳 ③ぶた肉 かまぼこ たまご ゼラチン	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④わかめ 白きりんさい 赤つのまた ⑤ひじき 寒天
主に体の調子を整えるもの	③だいこん にんじん 玉ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ えのきたけ こまつな ④高菜 枝豆 にんじん コーン しょうが	③玉ねぎ にんじん クリームコーン コーン にんにく ほうれんそう ④玉ねぎ トマトピューレ トマト パセリ にんにく	③にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ④レンコン にんじん こんにゃく 枝豆 ⑤みかん	③にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが	③にんじん 玉ねぎ しいたけ レンコン だいこん 枝豆 こんにゃく しょうが ④キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 ⑤しその実
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③油 ④油 豚脂 でんぷん ごま油 さとう ⑤でんぷん さとう こめこ(あられ)	②コッペパン ③じゃがいも 油 ④豚脂 でんぷん さとう オリーブオイル	②米 強化米 ③油 じゃがいも ④油 さとう ごま	②黒糖パン ③油 豚脂 でんぷん 緑豆春雨 ごま油 ④さつまいも 水あめ さとう 油	②米 強化米 ③さとう でんぷん じゃがいも 油 ④さとう ごま すりごま 油 ごま油 水あめ ⑤さとう 水あめ 植物油脂 キヌア
調味料等	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ 酒 塩 ④酢 塩 濃口しょうゆ 酒 香辛料	③塩 こしょう チキンブイヨン ホワイトルウ ④塩 みりん コンソメ ウスターソース こしょう デミグラスソース 香辛料	③かつお節（だし） ④みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	③酢 塩 塩 薄口しょうゆ 酒 こしょう ④濃口しょうゆ 酒みりん	③薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう ⑤しょうゆ 塩
エネルギー	小 596kcal 中 738kcal	小 620kcal 中 785kcal	小 687kcal 中 828kcal	小 691kcal 中 878kcal	小 600kcal 中 752kcal
たんぱく質	小 24.2g 中 32.0g	小 30.5g 中 37.7g	小 24.1g 中 29.6g	小 22.3g 中 27.6g	小 22.9g 中 28.7g
献立	23日 勤労感謝の日	24日 ①牛乳 ④タンドリーチキン ⑤ゆでブロッコリー ②チーズパン ③中華コーンスープ	25日 ①牛乳 ④五目和え ⑤豆乳バンナコッタ（いちごソース） ②ごはん ③豆腐とちくわの中華煮	26日 ①牛乳 ④コールスローサラダ ⑤マーシャルビンズ ②コッペパン ③さつまいものシチュー	27日 ①牛乳 ④シャキシャキそぼろごはんの具 かける ②ごはん ③まめまめみそ汁
					
主に体つくるもとになるもの		①牛乳 ③たまご ベーコン ④とり肉 ヨーグルト	①牛乳 ③ぶた肉 ちくわ とうふ ⑤豆乳加工品	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ ⑤脱脂粉乳 大豆粉	①牛乳 ③油あげ とうふ 麦みそ 豆乳 大豆 ④ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆
主に体の調子を整えるもの		③にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ コーン クリームコーン ④しょうが にんにく ⑤ブロッコリー	③にんじん 玉ねぎ はくさい しめじ ほうれんそう きくらげ しょうが ④にんじん きゅうり キャベツ コーン ④だいこん ⑤いちご果汁	③にんじん 玉ねぎ しめじ いんげん にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり コーン	③にんじん えのきたけ はくさい 深ねぎ ④玉ねぎ せんぎりだいこん 枝豆 コーン
主に熱や力になるもの		②チーズパン ③油 ごま油 でんぷん	②米 強化米 ③でんぷん ごま油 ④さとう すりごま ごま ごま油 ⑤さとう 油 水あめ でんぷん	②コッペパン ③さつまいも バター 生クリーム ④ノンエッグマヨネーズ さとう ⑤油 さとう ココアパウダー	②米 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう
調味料等		③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④ウスターソース ケチャップ カレー粉 パプリカ 塩 こしょう ⑤塩	③薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう 中華スープ ④薄口しょうゆ 酢 ⑤塩	③白ワイン ホワイトルウ 塩 こしょう チキンブイヨン ④酢 塩 こしょう ⑤塩	③煮干し(だし) ④酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ
エネルギー		小 608kcal 中 768kcal	小 612kcal 中 783kcal	小 654kcal 中 819kcal	小 654kcal 中 806kcal
たんぱく質		小 31.4g 中 38.8g	小 23.0g 中 28.2g	小 27.7g 中 34.9g	小 25.9g 中 31.7g
献立	30日 ①牛乳 ④ホキ天玉揚げ ⑤ゆかり和え ②ごはん ③根菜汁				
					
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ④ぶた肉 とうふ 油あげ ④ホキ あおさ 大豆たんぱく				
主に体の調子を整えるもの	③だいこん にんじん ごぼう 深ねぎ ⑤きゅうり だいこん 赤しそ				
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも ④パン粉 ミックス粉 でんぷん 油 ⑤さとう				
調味料等	③かつお節(だし) 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 ④塩 香辛料 ⑤塩				
エネルギー	小 642kcal 中 749kcal				
たんぱく質	小 25.5g 中 29.3g				

１１月の平均栄養量

エネルギー	小	640Kcal
	中	787Kcal
たんぱく質	小	26.2g
	中	32.2g
脂質（エネルギーに対して）	小	26.3%
	中	24.7%



食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者の方や料理を作ってくれる人たちを通して、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時は、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合は一口



※ 各料理は，同じ番号の食品から作られています。

令和８年度１１月分　学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	**2日** ①牛乳 ④ビビンバの具 ⑤アセロラゼリー かける ②ごはん　③わかめスープ	**3日** **文化の日** 	**4日** ①牛乳 ④青菜と雑穀のナムル かけてもOK ②ごはん　③ジャージャン豆腐	**5日** ①牛乳 ④フランクフルト ⑤ボイルキャベツ ⑥ケチャップ はさむ ②たてわりコッペパン　③親子うどん	**6日** ①牛乳 ④さんまのみぞれ煮　⑤紅白なます ②ごはん　③秋のみそ汁
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 とり肉 わかめ ④ぎゅう肉 たまご ゼラチン		①牛乳 ③ぶた肉 厚揚げ 大豆ミート ひきわり大豆 赤みそ ④えんどう ガルバンゾー レンズ豆 大豆 あずき	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油あげ わかめ ④ぶた肉	①牛乳 ③とり肉 中あげ 大豆 麦みそ ④さんま
主に体の調子を整えるもの	③はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんじん ぜんまい にんにく ほうれんそう もやし ⑤アセロラ果汁		③にんじん にら 玉ねぎ いんげん しょうが にんにく ④ほうれんそう にんじん 大豆もやし しょうが にんにく	③はくさい にんじん 深ねぎ しいたけ ⑤キャベツ	③にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ しめじ ④だいこん ⑤だいこん にんじん
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③ごま油 ④油 豚脂 でんぷん さとう ごま油 ⑤さとう でんぷん		②米 強化米 ③さとう でんぷん 油 ④押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび さとう ごま油	②たてわりコッペパン ③うどん 油 ④でんぷん(タピオカ じゃがいも コーン) さとう	②米 強化米 ③さつまいも ④さとう でんぷん ⑤さとう
調味料等	③酒 薄口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう とりがらスープ ④酢 塩 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 薄口しょうゆ みりん		③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン ④酢 トウバンジャン 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ 酒 煮干し(だし) ④塩 香辛料 ⑥ケチャップ	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ
エネルギー	小 643kcal　中 767kcal		小 654kcal　中 803kcal	小 607 kcal　中 754kcal	小 666kcal　中 777kcal
たんぱく質	小 26.5g　中 32.0g		小 25.3g　中 31.0g	小 30.0g　中 37.3g	小 27.1g　中 31.3g
献立	**9日** ①牛乳 ④和風サラダ かける ②ごはん　③ポークカレー	**10日** ①牛乳 ④鶏レバーのオーロラソース和え ⑤サワーキャベツ ⑥バナナキャラメル ②コッペパン　③もずくスープ	**11日** ①牛乳 ④秋のちらし寿司の具 まぜる ②すしめし　③里芋のみそ汁	**12日** ①牛乳 ④アップルポンチ ②ミルクパン　③シーフードスパゲッティ	**13日** ①牛乳 ④きびなごのニラだれ ⑤二色なます ②ごはん　③のっぺい汁
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ	①牛乳 ③とり肉 とうふ もずく ④とり肝(とり肝 みそ) ひきわり大豆 米みそ ⑥れんこん	①牛乳 ③とうふ 油あげ 麦みそ ④たまご とり肉 かまぼこ	①牛乳 ③いか えび ベーコン チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とうふ 油あげ ④きびなご
主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ グリンピース りんごピューレ プルーンピューレ にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン レモン果汁	③玉ねぎ にんじん チンゲンサイ ④しょうが にんにく ⑤キャベツ もやし	③にんじん だいこん こまつな ごぼう 深ねぎ ④にんじん しめじ インゲン しいたけ	③にんじん ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレ ④みかん缶 りんご缶 もも缶 ダイスゼリー(ぶどう果汁) りんご果汁	③にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ ④にら ⑤きゅうり にんじん
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも バター ④さとう	②コッペパン ③ごま油 でんぷん ④とり肝(でんぷん さとう 油) 油 さとう ⑤さとう 油 ⑥水あめ さとう カラメルシロップ でんぷん	②米 強化米 さとう ③さといも ④栗 油 さとう でんぷん	②ミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル バター ④ダイスゼリー(さとう)	②米 強化米 ③さといも 油 でんぷん ④でんぷん 油 さとう ごま油 ごま ⑤さとう
調味料等	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ ④薄口しょうゆ	③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ 中華スープ ④とり肝(しょうゆ 香辛料 酢) 酒みりん 薄口しょうゆ ウスターソース ケチャップ ⑤薄口しょうゆ 酢	②酢 塩 ③煮干し(だし) ④酒 薄口しょうゆ 酢 塩	③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	③かつお節(だし) こんぶ(だし) 酒 薄口しょうゆ ④濃口しょうゆ 酢 ケチャップ 酒みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ
エネルギー	小 670kcal　中 826kcal	小 607kcal　中 762kcal	小 600kcal　中 722kcal	小 664kcal　中 847kcal	小 690kcal　中 842kcal
たんぱく質	小 24.8g　中 31.4g	小 28.7g　中 35.2g	小 22.9g　中 27.2g	小 27.0g　中 33.4g	小 27.5g　中 33.5g
献立	**16日** ①牛乳 ④高菜そぼろごはんの具 ⑤カルフィッシュ(中のみ) かける ②ごはん　③沢煮椀	**17日** ①牛乳 ④豆腐ハンバーグのトマトソースかけ ②コッペパン　③コーンチャウダー	**18日** ①牛乳 ④レンコンのきんぴら ⑤みかん ②ごはん　③豚汁	**19日** ①牛乳 ④大学芋 ②黒糖パン　③チャオホツァイ	**20日** ①牛乳 ④海藻サラダ ⑤しそ味ひじき(中のみ) ②ごはん　③とり肉と大根の煮物
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 ④とり肉 大豆ミート たまご ゼラチン ⑤片口いわし	①牛乳 ③とり肉 白インゲン豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④とり肉 とうふ	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④ぶた肉	①牛乳 ③ぶた肉 かまぼこ たまご ゼラチン	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④わかめ 白きりんさい 赤つのまた ⑤ひじき 寒天
主に体の調子を整えるもの	③だいこん にんじん 玉ねぎ ごぼう たけのこ しいたけ えのきたけ こまつな ④高菜 枝豆 にんじん コーン しょうが	③玉ねぎ にんじん クリームコーン コーン にんにく ほうれんそう ④玉ねぎ トマトピューレ トマト パセリ にんにく	③にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ④レンコン にんじん こんにゃく 枝豆 ⑤みかん	③にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが	③にんじん 玉ねぎ しいたけ レンコン だいこん 枝豆 こんにゃく しょうが ④キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 ⑤しその実
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③油 ④油 豚脂 でんぷん ごま油 さとう ⑤でんぷん さとう こめこ(あられ)	②コッペパン ③じゃがいも 油 ④豚脂 でんぷん さとう オリーブオイル	②米 強化米 ③油 じゃがいも ④油 さとう ごま	②黒糖パン ③油 豚脂 でんぷん 緑豆春雨 ごま油 ④さつまいも 水あめ さとう 油	②米 強化米 ③さとう でんぷん じゃがいも 油 ④さとう ごま すりごま 油 ごま油 水あめ ⑤さとう 水あめ 植物油脂 キヌア
調味料等	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ 酒 塩 ④酢 塩 濃口しょうゆ 酒 香辛料	③塩 こしょう チキンブイヨン ホワイトルウ ④塩 みりん コンソメ ウスターソース こしょう デミグラスソース 香辛料	③かつお節(だし) ④みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	③酢 塩 塩 薄口しょうゆ 酒 こしょう ④濃口しょうゆ 酒みりん	③薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう ⑤しょうゆ 塩
エネルギー	小 596kcal　中 738kcal	小 620kcal　中 785kcal	小 687kcal　中 828kcal	小 691kcal　中 878kcal	小 600kcal　中 752kcal
たんぱく質	小 24.2g　中 32.0g	小 30.5g　中 37.7g	小 24.1g　中 29.6g	小 22.3g　中 27.6g	小 22.9g　中 28.7g
献立	**23日** **勤労感謝の日** 	**24日** ①牛乳 ④タンドリーチキン ⑤ゆでブロッコリー ②チーズパン　③中華コーンスープ	**25日** ①牛乳 ④五目和え ⑤豆乳バンナコッタ (いちごソース) ②ごはん　③豆腐とちくわの中華煮	**26日** ①牛乳 ④コールスローサラダ ⑤マーシャルビンズ ②コッペパン　③さつまいものシチュー	**27日** ①牛乳 ④シャキシャキそぼろごはんの具 かける ②ごはん　③まめまめみそ汁
主に体つくるもとになるもの		①牛乳 ③たまご ベーコン ④とり肉 ヨーグルト	①牛乳 ③ぶた肉 ちくわ とうふ ⑤豆乳加工品	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ ⑤脱脂粉乳 大豆粉	①牛乳 ③油あげ とうふ 麦みそ 豆乳 大豆 ④ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆
主に体の調子を整えるもの		③にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ コーン クリームコーン ④しょうが にんにく ⑤ブロッコリー	③にんじん 玉ねぎ はくさい しめじ ほうれんそう きくらげ しょうが ④にんじん きゅうり キャベツ コーン ④だいこん ⑤いちご果汁	③にんじん 玉ねぎ しめじ いんげん にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり コーン	③にんじん えのきたけ はくさい 深ねぎ ④玉ねぎ せんぎりだいこん 枝豆 コーン
主に熱や力になるもの		②チーズパン ③油 ごま油 でんぷん	②米 強化米 ③でんぷん ごま油 ④さとう すりごま ごま ごま油 ⑤さとう 油 水あめ でんぷん	②コッペパン ③さつまいも バター 生クリーム ④ノンエッグマヨネーズ さとう ⑤油 さとう ココアパウダー	②米 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう
調味料等		③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④ウスターソース ケチャップ カレー粉 パプリカ 塩 こしょう ⑤塩	③薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう 中華スープ ④薄口しょうゆ 酢 ⑤塩	③白ワイン ホワイトルウ 塩 こしょう チキンブイヨン ④酢 塩 こしょう ⑤塩	③煮干し(だし) ④酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ
エネルギー		小 608kcal　中 768kcal	小 612kcal　中 783kcal	小 654kcal　中 819kcal	小 654kcal　中 806kcal
たんぱく質		小 31.4g　中 38.8g	小 23.0g　中 28.2g	小 27.7g　中 34.9g	小 25.9g　中 31.7g
献立	**30日** ①牛乳 ④ホキ天玉揚げ ⑤ゆかり和え ②ごはん　③根菜汁				
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ④ぶた肉 とうふ 油あげ ④ホキ あおさ 大豆たんぱく				
主に体の調子を整えるもの	③だいこん にんじん ごぼう 深ねぎ ⑤きゅうり だいこん 赤しそ				
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも ④パン粉 ミックス粉 でんぷん 油 ⑤さとう				
調味料等	③かつお節(だし) 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 ④塩 香辛料 ⑤塩				
エネルギー	小 642kcal　中 749kcal				
たんぱく質	小 25.5g　中 29.3g				

１１月の平均栄養量

エネルギー	小	640Kcal
	中	787Kcal
たんぱく質	小	26.2g
	中	32.2g
脂質（エネルギーに対して）	小	26.3%
	中	24.7%



食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者の方や料理を作ってくれる人たちを通して、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時は、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合は一口



※　各料理は，同じ番号の食品から作られています。