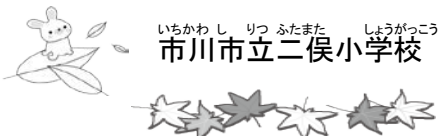


11月 給食予定献立表



【今月の給食目標】



清潔な環境で食事をしよう

※食品名は主なものをしてしています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 633 kcal	650 kcal
たんぱく質 25.0 g	27.0 g
脂質 21.6 g	19.6 g
食塩相当量 2.0 g	2.0 g

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
4	水	○	むぎごはん(大) 大豆とれんこんのカレ(大) 焼きかぼちゃのシーザーサラダ(小) りんご	ぶたにく だいず チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	れんこん たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ ミニトマト りんご	エネルギー 681 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.3 g	今日は秋に美味しいれんこんを使ったカレーです。サラダに入ったかぼちゃは、オーブンでじっくりと焼いているので、とても甘いです。
5	木	○	茶飯(大) 一口おでん(わ) 揚げじゃこサラダ(小) 柿	がんもどき さつまあげ つみれ うずらたまご こんぶ ちりめんじゃこ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ちくわぶ アーモンド	にんじん だいこん キャベツ もやし とうもろこし ほうれんそう かき	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.5 g	茶飯はおでん屋さんがおでんのだしでごはんを炊いたら美味しいです。かきたことから、おでんと一緒に食べられるようになったそうです。
6	金	○	さつまいもごはん(大) きゅうりの甘酢漬(大) 鱈の竜田揚げ(小) 市川汁(わ)	さば あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ さとう でんぶ あぶら さつまいも	にんじん かぶ だいこん ゆず かぶ きゅうり こまつな	エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.4 g	今日は、干葉でとれる魚や野菜を使った干産干消給食です。信篤小、尾高小、稲荷木小でも同じメニューを提供しています。
9	月	○	ちゃんぽん麺 ちゃんぽんスープ(わ) 中華風こんにやくサラダ(大) 手作りアップルパイ(大)	ぶたにく あさり イカ なると とうにゅう きわかめ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶ こむぎこ パター	もやし テンゲンサイ きくらげ はくさい きゅうり キャベツ たけのこ にんじん りんご	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g	今日は11月8日のいい歯の日にちなんで、かみかみメニューが出来ます。サラダには、かみかみえのあるこんにやくやくきわかめが入っているので、よく噛んで食べましょう。
10	火	○	桜えびとじゃこのご飯(大) 飛竜頭(大) くるみお粥(小) じゃがいもの味噌汁(わ)	とうふ とりにく ひじき あぶらあげ みそ ちりめん さくらえび ぎゅうにゅう	こめ やまいも さとう こむぎこ でんぶ あぶら じゃがいも くるみ	にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう もやし ごぼう しめじ だいこん こまつな	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g	がんもどきのことろ、関西地方では、飛竜頭と呼んでいます。豆腐にやまと、手と野菜をよく混ぜてから、油で揚げてつくっています。
11	水	○	むぎごはん(大) あげどんの具(大) ちくわのゴロゴロサラダ(小) スイートポテトプリン	たまご のり あぶらあげ ちくわ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう さつまいも	にんじん たまねぎ ねぎ あかピーマン ピーマン みつば きゅうり キャベツ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g	今日は「こんとあき」に出る「あげどん弁当」をイメージしたメニューです。お弁当を買いに列を降した「こん」は無事にあきのもとへ戻れるのでよかったです。
12	木	○	むぎごはん(大) 高野豆腐の卵焼き(大) ポパイ納豆(小) いわしのつみれ汁(わ) みかん	ひじき たまご なつとう チーズ こやとうふ わかめ とりにく いわし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん キャベツ えのきたけ だいこん こまつな しめじ ほうれんそう ねぎ みかん	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g	鉄分、カルシウムが豊富な高野豆腐の揚げたての卵焼きです。高野豆腐はお豆腐を凍らせたあと、乾燥させて作られるので、豆腐の栄養がギュッとつまっています。
13	金	○	コッパン(大) いちごジャム 「パムとケロ」のグラタン ごまドレッシングサラダ(小) トマトスープ(わ)	ひよこまめ とりにく チーズ わかめ ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ パター パンこ ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり トマト いんげん	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.6 g	今日は「パムとケロのそらのたび」に出るメニューが登場します。おじいちゃんのパースパーティーに出るグラタンです。
14	土	○	県産ねぎとじゃこのご飯(大) 鶏肉の梨入りバーベキューソース(小) 原木の小松菜味噌汁(わ) ペリーのお祝いゼリー	とりにく とうふ しらす みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう なまクリーム あぶら	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう こまつな しめじ アセロラ クランベリー ねぎ なし	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g	今日は、二俣小学校 創立 50 周年のお祝いメニューです。県産のねぎや、原木のこまつななど、この地域でとれた野菜を使っています。
17	火	○	ホットドッグ(大) ビーンズシチュー(わ) キウイフルーツ ※就学時健診のため、簡易給食となります。	ウィンナー ベーコン だいず チーズ しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ しめじ キウイフルーツ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.0 g	ビーンズシチューには、大豆が入っています。大豆は、畑の肉と言われるほど、たんぱく質が豊富にふくまれ、体をつくるものになります。
18	水	○	こぎつねご飯(大) 鱈のチャンちゃん焼き めかぶと水菜のかきたま汁(わ) みかん	さけ とうふ おから みそ めかぶ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター さとう ごま でんぶ	ほししいたけ もやし たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ だいこん みずな かんぴょう みかん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g	チャンちゃん焼きは、丸ごと一匹の鱈に野菜と味噌をのせて鉄板で焼く北海道料理です。へらを使って身をほぐす時の音がチャンちゃんというのでこの名がつけました。

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
19	木	○	さんまごはん(大) じゃが芋のきんぴら(小) 大根のそぼろ汁(わ) 柿	さんま とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく	しょうが いんげん れんこん にんじん ピーマン だいこん こまつな しめじ かき	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.0 g	さんまは漢字で秋の刀の魚と書きます。秋が旬で、体が刀のようになるとかっているのが特ちょうです。病氣予防に働くあぶらが多くふくまれています。
20	金	○	五穀ごはん(大) 鶏肉とレバーの香味揚げ(小) からし和え(小) 根菜けんちん汁(わ)	わかめ しらす とりにく とうふ かまぼこ あぶらあげ レバー ぎゅうにゅう	こめ さとう あわ ひえ むぎ ごま あぶら でんぶ さといも こむぎこ	にんじん ごぼう しょうが にんじく だいこん こまつな ねぎ ほうれんそう もやし	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g	今日は、23日の勤労感謝の日にちなんで、5種類の小麦や麦が入った五穀ご飯と、根菜の汁物が出ます。秋の収穫を感謝していただきます。
24	火	○	ごはん(大) のりとあさりの佃煮(大) いなだと豆腐の揚げおろし煮(小) 豚汁(わ)	あさり のり とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ じゃがいも さとう こんにやく あぶら こむぎこ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやえんどう だいこん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g	甘辛く味をつけてご飯と一緒に食べる佃煮は、日本で生まれた料理です。干菜ののりを使っています。煮物や汁物には、和食ならではのかつおぶしのだしを使っています。
25	水	○	セルフオムライス(大) くきわかめと白菜のサラダ(小) ポパイスープ(わ) バナナ	とりにく たまご ベーコン ハム くきわかめ だいず チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ ごま パター	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース はくさい キャベツ ほうれんそう バナナ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g	ポパイスープは、鉄分の多いほうれん草を食べるともりもり元気になる「ポパイ」というキャラクターから名づけられました。
26	木	○	大豆ごはん(大) 白身魚のもみじ焼き(大) 海そうサラダ(小) 芋の子汁(わ)	たら だいず わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら	にんじん しめじ きゅうり だいこん ねぎ こまつな	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g	白身魚のもみじ焼きは、季節を感じる和食をイメージしたメニューです。細かくきざんだんごやマヨネーズを混ぜたソースをのせ、焼いて作ります。
27	金	○	ほうとう(大) ツナサラダ(わ) いがりポテト(小)	ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ ツナ ひよこまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ さつまいも そうめん さとう でんぶ	しめじ にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう ごぼう かぼちゃ きゅうり とうもろこし レモン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.5 g	今日は山梨県の郷土料理「ほうとう」です。うどんに比べて平たい麺をたっぷりの野菜と一緒に煮込んで、味噌で味付けして作ります。
30	月	○	むぎごはん(大) 厚揚げの五目あんかけ丼の具(大) パンパンジー(わ) カラフルさつま芋チップス(小)	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら さつまいも ごま	にんにく しょうが たけのこ きくらげ にんじん はくさい ほししいたけ もやし テンゲンサイ きゅうり	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g	手作りのさつま芋チップスは、黄色、むらさき、オレンジの3色のさつま芋を使っています。原木の農家さんから届きました。

秋も深まり、朝晩の寒さが増してきましたが、体調を崩している人はいませんか。これから冬にかけて、インフルエンザなどの感染症も流行る時期です。給食前の手洗い、

することを守って、予防しましょう。

11/23は
新嘗祭の日
ありがとうございます
の気持ちで

勤労感謝の日は、元々は「新嘗祭」という秋の収穫祭です。昔は農業で生活している人がたくさんいて、農作物を無事に収穫できるかどうかは生死にかかわることでした。収穫は大きな喜びだったんですね。

今も、農家の方が育てた食材があり、その食材を運ぶ人や調理する人がいて、そして食べ物を買うお金をおうちの方が稼いでくれて初めて、みなさんはおいしいごはんを食べられます。実りにも勤労にも思いをはせて、感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言しましょう。

おはなし給食

11月10日(火)～27日(金)の読書週間にちなんで、物語の中に出てくるメニューが登場します。

11月11日(水)「こんとあき」より「あげどんべんとう(あげどん・スイートポテトプリン)」

11月13日(金)「パムとケロのそらのたび」より「グラタン」

ものがたりなかで