

| 日<br>曜    | 献立名                           |   |  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(%)<br>食塩(g)<br>食物繊維(g) | 3つの食品の分類                                 |  |   |
|-----------|-------------------------------|---|--|--|--|--|---|
|           | 主食                            | 牛乳  | 副食   |  | 血や肉や骨になるもの                               | 熱や力になるもの                                     | 体の調子を整えるもの  |
| 1<br>(金)  | みそ<br>ラーメン                    |    | ごぼうサラダ<br>りんご  | 660<br>29.2<br>28.9<br>3.9<br>8.5                    | 牛乳、ぶたにく、みそ<br>あおだいず、ハム                   | めん、ごまあぶら、さとう<br>あぶら                          | ちやし、キャベツ、にんじん<br>きくらげ、にら、ねぎ<br>にんにく、ごぼう、りんご<br>ほうれんそう                 |
| 6<br>(水)  | むぎごはん                         |    | とんかつ<br>ゆでやさい<br>豆腐のみそ汁  | 649<br>33.6<br>22.4<br>3.1<br>3.1                    | 牛乳、ぶたにく、たまご<br>とうふ、かつおぶし、みそ              | ごはん、むぎ、こむぎこ<br>パン、あぶら、じゃがいも                  | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>えのきだけ、こまつな<br>ねぎ                                    |
| 7<br>(木)  | くり<br>ごはん                     |    | 【佐藤陽人さんの献立】<br>焼き魚<br>変わりおひたし<br>豚汁                                  | 565<br>30.2<br>21.3<br>2.8<br>4.5                    | 牛乳、さけ、きんしたまご<br>ぶたにく、かつおぶし<br>みそ         | ごはん、ごま、じゃがいも<br>こんにゃく、くり                     | こまつな、にんじん、ねぎ<br>だいこん、ごぼう  |
| 8<br>(金)  | ビーンズ<br>カレー                   |  | 《野口英世の好きな料理》<br>とり肉の米粉フライ<br>もやしのサラダ                                 | 716<br>26.1<br>30.4<br>3.0<br>5.9                    | 牛乳、ひよこまめ、レンズまめ<br>とりにく、ハム、きんしたまご         | ごはん、じゃがいも、あぶら<br>さとう、ごまあぶら                   | しょうが、たまねぎ<br>ヤーコン、にんじん、しょうが<br>ちやし、キャベツ                               |
| 11<br>(月) | ごはん                           |  | いりどり<br>ししゃもの甘辛<br>ブロッコリーのおかかあえ                                      | 664<br>31.4<br>31.0<br>2.6<br>5.2                    | 牛乳、とりにく、しみどうふ<br>ししゃも、かつおぶし              | ごはん、さとう、こんにゃく<br>あぶら                         | にんじん、ごぼう、たけのこ<br>しいたけ、さやいんげん<br>ブロッコリー、キャベツ                           |
| 12<br>(火) | 《私が作る朝ごはんコンテスト 教育長賞 西山耕介さん献立》 |   |  | 632  | 牛乳、さけ、とうふ、たまご<br>かつおぶし、みそ<br>あおだいず、ハム、のり | ごはん、ごま、じゃがいも<br>あぶら、オリーブオイル                  | にら、ねぎ、えだまめ<br>たまねぎ、トマト、キャベツ   |
|           | 鮭ごはん                          |  | 枝豆入り卵焼き<br>トマトのサラダ<br>ニラ玉のみそ汁  | 28.8<br>30.4<br>2.7<br>4.6                           |  |  |   |
| 14<br>(木) | ごはん                           |  | さんまのかば焼き<br>大根の昆布漬け<br>いも汁   | 699<br>29.4<br>32.0<br>2.4<br>3.9                    | 牛乳、さんま、しおこんぶ<br>ぶたにく、かつおぶし<br>みそ         | ごはん、かたくりこ、あぶら<br>さとう、さといも、こんにゃく              | しょうが、だいこん、きゅうり<br>にんじん、ごぼう、ねぎ<br>なめこ、さやいんげん                           |
| 15<br>(金) | 山菜うどん                         |  | 〈3. 4年生セレクト給食〉<br>笹かまのみじ揚げ<br>ごまあえ<br>アーモンドと小魚                       | 691<br>35.0<br>29.6<br>3.8<br>6.7                    | 牛乳、あぶらあげ、かつおぶし<br>ささかま、たまご、こさかな          | めん、ごま、こむぎこ<br>あぶら、ごま、アーモンド                   | にんじん、さんさいミックス<br>なめこ、ほうれんそう<br>キャベツ                                   |
| 18<br>(月) | ごはん                           |  | 【蒲井陽向さんの献立】<br>牛肉とピーマンの炒め物<br>キャベツとコーンのサラダ<br>じゃがいものみそ汁<br>ブルーベリーゼリー | 622<br>23.3<br>25.6<br>1.9<br>4.9                    | 牛乳、ぎゅうにく、かつおぶし<br>みそ                     | ごはん、あぶら、かたくりこ<br>じゃがいも、さとう                   | ピーマン、たけのこ、にんじん<br>しょうが、キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし、ねぎ<br>こまつな                 |
| 19<br>(火) | 【食育の日】<br>七穀米<br>ごはん          |  | 《保科正之ゆかりの料理》<br>かじきの香味ソース焼き<br>野菜の<br>えごまみそマヨネーズあえ<br>そまびと汁          | 663<br>25.6<br>22.6<br>2.4<br>6.2                    | 牛乳、めかじき、みそ<br>とうふ、かつおぶし                  | ごはん、むぎ、しちこくまい<br>さとう、えごま、マヨネーズ<br>こむぎこ、しらたまこ | ねぎ、しょうが、しそ、レモン<br>キャベツ、ほうれんそう<br>ちやし、にんじん、こまつな<br>ごぼう、はくさい、なめこ<br>しめじ |
| 20<br>(水) | 黒糖<br>食パン                     |  | 〈1. 2年生セレクト給食〉<br>ポークビーンズ<br>柿とりんごのサラダ<br>ヨーグルト                      | 704<br>28.3<br>26.3<br>2.8<br>5.9                    | 牛乳、ぶたにく、ベーコン<br>だいず、ハム、ヨーグルト             | パン、くろざとう、じゃがいも<br>さとう、あぶら                    | たまねぎ、にんじん、パセリ<br>キャベツ、きゅうり、かき<br>りんご                                  |
| 21<br>(木) | 枝豆ごはん                         |  | とり肉の照り焼き<br>はくさいの漬物<br>生揚げのみそ汁                                       | 654<br>33.2<br>30.9<br>2.9<br>6.8                    | 牛乳、あおだいず、ひじき<br>とりにく、なまあげ<br>かつおぶし、みそ    | ごはん、さとう、じゃがいも                                | しょうが、はくさい、にんじん<br>きゅうり、だいこん、ねぎ<br>こまつな                                |

|           |               |   |  |                                   |  |                               |   |
|-----------|---------------|---|--|-----------------------------------|--|-------------------------------|---|
| 22<br>(金) | ごはん           |    | 【東條なな子さんの献立】<br>さけのチャンチャン焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>きのこ汁 | 607<br>30.4<br>18.6<br>2.7<br>5.6 | 牛乳 さけ、みそ、とうふ<br>かつおぶし                      | ごはん、さとう、バター                   | キャベツ、たまねぎ、なめこ<br>ピーマン、にんじん<br>かぼちゃ、えのきだけ<br>しめじ、はくさい、ねぎ |
| 25<br>(月) | 麦ごはん          |    | さばの照り焼き<br>アーモンドあえ<br>玉ねぎのみそ汁                  | 621<br>28.9<br>28.4<br>2.3<br>3.8 | 牛乳 さば、あぶらあげ<br>かつおぶし、みそ、ひじき                | ごはん、むぎ、さとう<br>アーモンド           | しょうが、こまつな、もやし<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん                         |
| 26<br>(火) | 麦ごはん          |    | 八宝菜<br>えびの水晶包み蒸し<br>ナムル                        | 672<br>30.3<br>27.0<br>3.1<br>3.9 | 牛乳、ぶたにく、いか、えび<br>うずらのたまご、ハム<br>えびのすいしょうつつみ | ごはん、むぎ、ごまあぶら<br>かたくりこ、さとう     | しょうが、はくさい、にんじん<br>だけのこ、しいたけ、きくらげ<br>さやえんどう、もやし<br>きゅうり  |
| 27<br>(水) | 食パン<br>ラ・フランス |    | クラムチャウダー<br>海藻サラダ<br>みかん                       | 686<br>23.6<br>27.2<br>3.0<br>5.3 | 牛乳、あさり、ベーコン<br>かまぼこ、かいそうミックス               | パン、ジャム、じゃがいも<br>バター、さとう、ごまあぶら | にんじん、たまねぎ<br>グリーンピース、きゅうり<br>キャベツ、みかん                   |
| 28<br>(木) | ごはん           |   | 【中村歩生さんの献立】<br>鮭の塩焼き<br>変わりきんぴら<br>根菜汁<br>りんご  | 617<br>28.4<br>21.7<br>2.0<br>5.3 | 牛乳、へにさけ、かつおぶし<br>みそ                        | ごはん、あぶら、さといも<br>こんにゃく、アーモンド   | ごぼう、にんじん、レースン<br>だいこん、れんこん<br>ねぎ、りんご                    |
| 29<br>(金) | タンメン          |  | 大学芋<br>見知らず柿                                   | 703<br>22.8<br>23.0<br>4.1<br>7.2 | 牛乳、ぶたにく                                    | めん、さつまいも、あぶら<br>さとう、ごま        | しなちく、にんじん、たまねぎ<br>キャベツ、もやし、きくらげ<br>みしらすがき               |

★ 諸事情により、献立の内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
★ ミトマトを除き、野菜等はすべて加熱調理しています。

★ 直接口にする果物等は、流水で3回以上洗浄しています。  
★ 食物アレルギー児童の除去食・代替食を実施しています。

【11月の一人あたり平均栄養摂取量】

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | レチノール当量<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 649           | 27.9       | 20.3    | 360         | 81           | 2.8     | 2.4      | 228           | 0.61         | 0.63         | 36          | 2.8       | 5.1     |

旬の食材

# はくさい



養生三宝・・・

中国では、大根、豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれ、体調を崩しがちな冬に効果的な野菜です。

よい白菜は・・・

- ①葉がすき間なくつまり、ふかふかしていないもの。
- ②切り口がみずみずしいもの。芯のところが盛り上がっているものは古い。

安全のために・・・

旬以外の春から秋にかけて収穫されるものは、農薬を使わないと栽培できないので、農薬は外葉に残りやすいので、1枚は捨てる。1枚ずつ流水で洗うことが大切です。

白菜は、日本人が中国から種を持ち帰ったことから栽培が始まりました。白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、かぜの予防や免疫力アップに効果的です。カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルを含んでいます。特に、カリウムが多いので、塩分の排出作用があります。また、食物せんいも多いので、整腸作用もあります。