

# [ 11月 予定献立表 ]



表郷小学校

| 日  | 主食                            | 牛<br>乳 | おかず  | 赤の仲間<br>血や肉になる              | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                     |
|--|-------------------------------|--------|--|-----------------------------|--|--|---|
| 3<br>月   | <b>文化の日</b>                   |        |  |                             |  |  |   |
| 4<br>火   | みそらーめん                        | ○      | しゅうまい<br>中華あえ  | 牛乳 豚肉 なると しゅうまい<br>いか 中華くらげ | 中華めん ごま油 マロニー<br>さとう                               | にんじん もやし キャベツ<br>にら ねぎ きゅうり                                      | 608 kcal<br>27.2 g<br>17.1 g<br>2.5 g             |
| 5<br>水   | 麦ごはん                          | ○      | さばのみそ煮<br>ごま酢あえ<br>具たくさん汁                              | 牛乳 さば 油あげ<br>大豆 厚あげ         | 麦ごはん さとう ごま油<br>じゃがいも ごま                           | もやし にんじん きゅうり<br>だいこん ごぼう ねぎ しめじ                                 | 596 kcal<br>27.7 g<br>16.7 g<br>2.1 g             |
| 6<br>木   | 5-1リクエストメニュー<br>ハニートースト       | ○      | チキンナゲット<br>海藻サラダ<br>ABCスープ<br>レモンソーダゼリー                | 牛乳 チキンナゲット<br>海藻ミックス 鶏肉     | 食パン はちみつ バター 油<br>じゃがいも マカロニ<br>オリーブ油<br>レモンソーダゼリー | だいこん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ パセリ トマト                                   | 702 kcal<br>23.9 g<br>28.5 g<br>2.2 g             |
| 7<br>金   | ビビンバ丼                         | ○      | にらまんじゅう<br>チンゲン菜スープ                                    | 牛乳 豚肉 たまご<br>にらまんじゅう<br>豆腐  | 麦ごはん ごま<br>さとう ごま油 油                               | だいこん もやし<br>ほうれんそう にんじん<br>ぜんまい チンゲン菜<br>たまねぎ 干しこいたけ             | 530 kcal<br>23.4 g<br>14.5 g<br>2.3 g             |
| 10<br>月  | 地場産物活用週間 10~14日<br>発芽胚芽米入りごはん | ○      | かつおのみそがらめ<br>五目豆<br>大根のみそ汁                             | 牛乳 鶏肉 かつお<br>油あげ 大豆         | 発芽胚芽米入りごはん<br>油 さとう ごま<br>かたくり粉 じゃがいも              | ごぼう にんじん<br>こんにゃく さやいんげん<br>だいこん ねぎ 干しこいたけ                       | 637 kcal<br>29.6 g<br>17.7 g<br>2.1 g             |
| 11<br>火  | マーぼーらーめん                      | ○      | もやしとほうれん草のナムル<br>県産ももゼリー                               | 牛乳 豚肉 大豆 豆腐                 | 中華めん ごま油 さとう<br>かたくり粉 ごま<br>ももゼリー                  | にんじん ねぎ にら もやし<br>ほうれんそう 干しこいたけ                                  | 526 kcal<br>24.6 g<br>17.1 g<br>2.4 g             |
| 12<br>水  | 麦ごはん                          | ○      | 豚肉のねぎ塩焼き<br>五目きんぴら<br>なめこのみそ汁                          | 牛乳 豚肉 豆腐 さつまあげ              | 麦ごはん ごま油 さとう ごま<br>レモン                             | ねぎ こんにゃく ごぼう<br>にんじん さやいんげん<br>なめこ だいこん はくさい                     | 595 kcal<br>25.9 g<br>21.9 g<br>2.0 g             |
| 13<br>木  | 米粉パン                          | ○      | 福島県産チキンカツ<br>プロッコリーサラダ<br>ふわふわ卵とトマトのスープ<br>県産りんごのコンポート | 牛乳 チキンカツ 卵                  | 米粉パン 油 さとう ごま ごま油<br>りんごのコンポート<br>ノンエッグマヨネーズ       | にんじん プロッコリー<br>とうもろこし トマト ねぎ<br>たまねぎ ほうれんそう                      | 589 kcal<br>29.3 g<br>24.5 g<br>2.6 g             |
| 14<br>金  | 麦ごはん                          | ○      | 納豆<br>磯あえ<br>肉じゃが                                      | 牛乳 納豆 のり<br>豚肉              | 麦ごはん じゃがいも 車ふ<br>油 さとう                             | ほうれんそう もやし にんじん<br>きゅうり こんにゃく たまねぎ<br>さやいんげん                     | 618 kcal<br>28.2 g<br>19.4 g<br>2.3 g             |
| 17<br>月  | 麦ごはん                          | ○      | ハンバーグきのこソース<br>水菜のサラダ<br>豆腐のみそ汁                        | 牛乳 ハム 豆腐 ハンバーグ<br>わかめ       | 麦ごはん さとう かたくり粉<br>油 じゃがいも                          | えのき たもぎたけ しめじ<br>みずな キャベツ にんじん<br>だいこん たまねぎ                      | 579 kcal<br>22.6 g<br>18.2 g<br>2.8 g             |
| 18<br>火  | ミートソーススパゲティ                   | ○      | イタリアンサラダ<br>果物(りんご)                                    | 牛乳 豚肉 大豆 チキンハム              | スパゲティ さとう オリーブ油<br>小麦粉 バター                         | にんじん たまねぎ ににく<br>マッシュルーム ピーマン<br>セロリ トマト キャベツ きゅうり<br>とうもろこし りんご | 596 kcal<br>27.7 g<br>15.1 g<br>2.2 g             |
| 19<br>水  | 和食の日メニュー<br>麦ごはん              | ○      | さわらの西京焼き<br>おかかあえ<br>豚汁                                | 牛乳 さわら かつお節<br>豚肉 豆腐        | 麦ごはん さとう<br>なたね油 さといも                              | こまつな もやし<br>にんじん ごぼう だいこん<br>ねぎ こんにゃく                            | 559 kcal<br>28.0 g<br>15.9 g<br>1.9 g             |
| 20<br>木  | コッペパン                         | ○      | タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>ブルーベリーゼリー          | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト<br>ベーコン         | コッペパン オリーブ油 油<br>さとう じゃがいも<br>ブルーベリーゼリー            | ににく キャベツ にんじん<br>とうもろこし きゅうり<br>プロッコリー 干しこいたけ<br>たまねぎ            | 679 kcal<br>28.6 g<br>24.6 g<br>2.4 g             |
| 21<br>金  | <b>弁当の日(表っ子チャレンジ)</b>         |        |  |                             |  |  |   |
| 24<br>月  | <b>勤労感謝の日 振替休日</b>            |        |  |                             |  |  |   |
| 25<br>火  | けんちんうどん                       | ○      | もち米肉だんご<br>甘酢づけ  | 牛乳 豚肉 油あげ<br>もち米肉だんご        | ソフトめん さといも 油<br>さとう                                | にんじん だいこん ごぼう<br>ねぎ 干しこいたけ きゅうり<br>こんにゃく                         | 624 kcal<br>26.7 g<br>18.2 g<br>2.2 g             |
| 26<br>水  | 5-2リクエストメニュー<br>わかめごはん        | ○      | とりのからあげ<br>春雨のあえ物<br>じゃがいものみそ汁                         | 牛乳 鶏肉 ハム 油あげ<br>わかめ         | わかめごはん かたくり粉 油<br>はるさめ ごま油 ごま さとう<br>じゃがいも         | にんじん キャベツ きゅうり<br>だいこん ねぎ  | 604 kcal<br>26.7 g<br>18.0 g<br>3.1 g             |
| 27<br>木  | 麦ごはん                          | ○      | さけの塩焼き<br>千草あえ<br>すいとん汁                                | 牛乳 さけ たまご 鶏肉<br>油あげ         | 麦ごはん さとう すいとん                                      | ほうれんそう もやし にんじん<br>ごぼう だいこん こまつな<br>ねぎ                           | 614 kcal<br>27.7 g<br>18.6 g<br>2.9 g             |
| 28<br>金  | ポークカレーライス                     | ○      | こんにゃくサラダ<br>ヨーグルト                                      | 牛乳 豚肉<br>チーズ ツナ<br>ヨーグルト    | 麦ごはん じゃがいも 油<br>さとう ごま油 ごま                         | たまねぎ にんじん きゅうり<br>こんにゃく  | 663 kcal<br>24.2 g<br>19.5 g<br>2.7 g             |
| ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。<br>※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。 |                               |        |  |                             |  |  | 月平均栄養価<br>607.0 kcal<br>26.5 g<br>19.2 g<br>2.4 g |

## 11月24日は「和食の日」～給食でだしを味わう～

2013年にユネスコ無形文化遺産(むけいぶんかいさん)として登録された「和食」の大切さを考える日として、11月24日「いい(11)にほんしょく(24)」「和食の日」と制定しました。

日本は海・山・里など豊かな自然に囲まれています。そこから生み出される新鮮な旬の食材や発酵食品(はっこうしょくひん)、米を中心とした栄養バランスに優(すぐ)れた特徴(とくちょう)があります。

今回は11/19を「和食の日メニュー」としています。和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのは「だし」です。学校給食ではいつも「だし」を使っていますが、今回豚汁に「和風だし」を使用しています。

健康的で美味しい和食を堪能(たんのう)しましょう！