



[11月 予定献立表]



表郷小学校

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

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！