



# 11月分給食献立表



| 日(曜日)              | 2日(月)  | 4日(水)   | 5日(木)   | 6日(金)   | 7日(土)  |
|--------------------|--|---|---|---|--|
| こんだて               |  |   | <h2 style="writing-mode: vertical-rl;">小教研のため給食なし</h2>  |   | <h2 style="writing-mode: vertical-rl;">元気っ子発表会</h2> <p>とん汁を準備します。<br/>多数ご参加ください。</p> |
| 赤の食品<br>血や肉、骨になるもの | 牛乳、みそ、サケ、粉チーズ、豆腐   | 牛乳、卵、わかめ、豆腐   |   | 牛乳、ひじき、油揚げ、ちくわ、たら、みそ、かにかまフレーク、豆腐、わかめ  |  |
| 緑の食品<br>体の調子を整えるもの | 大根、玉ねぎ、ピーマン、白菜、人参、ねぎ   | キャベツ、きゅうり、人参、もやし、しいたけ、たけのこ、りんご  |   | ごぼう、人参、しょうが、ねぎ、だいこん、水菜、干しいたけ  |  |
| 黄の食品<br>熱や力になるもの   | 米、麦、三温糖、マヨネーズ  | 食パン、バター、三温糖、ごま油、春雨、でんぷん   |   | 米、麦、こめ油、三温糖、麩   |  |
| 調味料                | だしこんぶ、酒、みりん、赤ワイン、にぼし、かつおぶし、こしょう  | しょうゆ、酢、かつおぶし、塩、ラー油、こしょう   |   | しょうゆ、酒、みりん、和風ドレッシング、塩、かつおぶし   |  |
| 栄養量                | (工) 631 (蛋) 28.9 (脂) 20.1 (力) 402 (塩) 2.98   | (工) 601 (蛋) 25.0 (脂) 21.8 (力) 348 (塩) 2.98  |   | (工) 553 (蛋) 27.3 (脂) 14.3 (力) 374 (塩) 3.93  |  |
| 一口メモ               | 秋にたくさんとれるのだいこん根です。おでん、つけもの、だいこん根おろしとたくさんの料理につかわれますね。ビタミンCや消化をたすけるシアスターゼなどの栄養があります。今日は、だし汁でてみそをつけて食べるふるふるとして、これも、とれたてのだいこん根を使うとおいしい料理のひとつです。                      | 酸辣湯は、酸味とからみのきいた中華スープです。酸味には酢を、からみにはラー油を入れて味をつけました。からい料理は、血脈のながれをよくしてくれるほか、しいたけやたけのこなど食物せんいのとれる材料も入っているので、おなかの調子もよくしてくれます。のこさず食べてください。 | サラダに入っている水菜は、冬においしい野菜です。古くから京都で作られていた伝統的な京野菜なので、京菜ともよばれています。寒くなって霜にあたるとやわらかくなり、いっそうおいしくなります。なべに入れて食べることもありますが、最近ではサラダとしても人気が出ています。  |   |  |
| 日(曜日)              | 9日(月)  | 10日(火)  | 11日(水)  | 12日(木)  | 13日(金)   |
| こんだて               | <h2 style="writing-mode: vertical-rl;">繰替休業日</h2>  |   |   |   |  |
| 赤の食品<br>血や肉、骨になるもの |  | 牛乳、ベーコン、ポークウインナー、いり玉子   | 牛乳、エビ、とりひき肉、卵   | 牛乳、鶏胸肉、あさり、ちくわ、脱脂粉乳、ホイップクリーム  | 牛乳、白身魚すり身、さくらえび、卵、わかめ、豆腐、みそ  |
| 緑の食品<br>体の調子を整えるもの |  | 玉ねぎ、ピーマン、コーン、しいたけ、たけのこ、人参、小松菜、もやし、ブロッコリー  | ブロッコリー、コーン、キャベツ、れんこん、ねぎ、しょうが、白菜、チンゲンサイ、干しいたけ、人参   | しいたけ、にら、もやし、白菜、人参、きくらげ、コーン、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、桃缶、にんにく   | 大根葉、人参、ごぼう、ねぎ、しょうが、もやし、小松菜、白菜、柿  |
| 黄の食品<br>熱や力になるもの   |  | 米、麦、こめ油、春雨、ごま油、三温糖  | コッペパン、レーズンクリーム、でんぷん、春雨  | 中華めん、こめ油、でんぷん   | 米、麦、こめ油、白ごま、小麦粉、ごま油、三温糖、じゃがいも  |
| 調味料                |  | 塩、しょうゆ、こしょう、かつおぶし、酢、コンソメ、中華だし   | 青じそドレッシング、塩、こしょう、しょうゆ、中華だし  | しょうゆ、塩、こしょう、酒、中華だし、ねりからし、みりん、プリンの素  | 塩、しょうゆ、酒、みりん、かつおぶし   |
| 栄養量                |  | (工) 564 (蛋) 20.5 (脂) 19.2 (力) 277 (塩) 3.2   | (工) 660 (蛋) 27.0 (脂) 26.4 (力) 367 (塩) 3.03  | (工) 623 (蛋) 26.7 (脂) 17.9 (力) 412 (塩) 4.23  | (工) 572 (蛋) 23.3 (脂) 15.3 (力) 434 (塩) 3.86   |
| 一口メモ               | チャーハンは、ごはんをいろいろなさいりょう料といためる中華料理です。みなさんのお家でも食べることも多いと思います。チャーハンとごはんとしては、ごはんではなく米をいためから作るピラフなどもあります。給食でつくチャーハンも、ごはんをいためることができないので、真ん中をいためただけのチャーハンを、よくかんで味わってください。 | れんこんは、冬が旬の野菜なのでこれからがとてもおいしい季節です。シャキシャキとした歯ざわりが、なんともいえないおいしさがあります。今日はこまかく切った、とりひき肉といっしょに調理しました。手作りのれんこん団子を、よくかんで味わってください。              | プリンアラモードは、プリンに生クリームやアイス、くだものなどをかざりつけて作るものです。給食では、手作りプリンにホイップクリームともももでかざります。いつも調理員さんがおいしくできるように心をこめて作ってくれているものです。おいしさを味わいながら食べてください。 | だいこん葉は、すてられてしまうものですが、こみどりの野菜のなかまで、ビタミンやミネラルなどがたくさんあります。そして、大根葉にはわかめなどのわかめと同じく、だいこん葉などを入れることで、ごはんの量をふやすから食べられてきたものです。のこさず食べて、ビタミンをたくさんとり、かぜなどからからだを守りましょう。 |  |



# 11月分給食献立表



| 日(曜日)                      | 16日(月)  | 17日(火)   | 18日(水)   | 19日(木)  | 20日(金)   |
|----------------------------|---|--|--|---|--|
| こんだて                       | えび シュウマイ<br>★ごぼうの サラダ<br>ごはん<br>生揚げの肉みそ煮  | りんご<br>★もみじあえ<br>まーぼーとうふどん 麻婆豆腐丼   | ヤーコン サラダ<br>★ニ色揚げパン クリーム煮  | スイーツ ポテト<br>★大根と りんごの サラダ<br>ちゃんこうどん 細うどん   | ★大豆の ポテト サラダ<br>豚つくねの おろしかけ<br>ごはん なめこ汁  |
| 赤の食品<br>血や肉、<br>骨になる<br>もの | 牛乳、豚肩肉、生揚げ、みそ、えびシュウマイ、ツナ、青大豆  | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、スクール糸かま  | 牛乳、あさり、豚肩肉、ロースハム   | 牛乳、豚肩肉、ちくわ、油揚げ、わかめ、卵  | 牛乳、豚ひき肉、卵、青大豆、豆腐、みそ  |
| 緑の食品<br>体の調子<br>を整える<br>もの | 大根、しいたけ、人参、たけのこ、ごぼう、ヤーコン  | 玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、にんにく、しょうが、大根、人参、きゅうり、りんご   | 白菜、人参、玉ねぎ、ヤーコン   | 干しいたけ、人参、白菜、ねぎ、大根、りんご   | 玉ねぎ、にら、大根、ヤーコン、人参、なめこ、白菜、ねぎ  |
| 黄の食品<br>熱や力に<br>なるもの       | 米、麦、じゃがいも、こんにやく、三温糖、マヨネーズ   | 米、麦、こめ油、三温糖、でんぷん、白ごま   | コッペパン、アーモンド、三温糖、こめ油、じゃがいも、小麦粉、バター、さつまいも  | 細うどん、オリーブオイル、さつまいも、グラニュー糖、バター、黒ごま   | 米、麦、三温糖、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ  |
| 調味料                        | しょうゆ、かつおぶし、酒、みりん、ねりからし、こしょう   | しょうゆ、酒、トウバンジャン、テンメンジャン、中華だし、酢、塩  | カレー粉、塩、こしょう、和風ドレッシング   | しょうゆ、塩、かつおぶし、酒、みりん、酢、こしょう   | しょうゆ、みりん、塩、こしょう、かつおぶし  |
| 栄養量                        | (工) 711 (蛋) 28.1 (脂) 24.7 (力) 345 (塩) 2.00  | (工) 608 (蛋) 22.5 (脂) 17.1 (力) 348 (塩) 2.96   | (工) 705 (蛋) 25.4 (脂) 26.2 (力) 360 (塩) 2.61   | (工) 607 (蛋) 25.4 (脂) 15.4 (力) 315 (塩) 3.63  | (工) 725 (蛋) 30.4 (脂) 27.6 (力) 321 (塩) 2.23   |
| 一口メモ                       | サラダには、南会津町でとれたヤーコンを入れました。料理する前は、さつまいもにしていますが、シャリッとした食感が特徴です。サラダのほかに、きんぴらや天ぷらなどの料理に使うことができます。ごぼうといっしょに食べることで、たくさんの栄養素がとれるので、おなかの調子をよくしてくれます。                             | 今日は、豆がたくさんいるマーボうどんです。豆は、木綿と絹ごしがありますが、木綿豆腐は水分をしっかりと絞り、水をよくしぼって作りませんが、絹ごし豆腐は水をしぼらないので、水分が多くやわらかくなります。そのため入っている栄養素もちがいます。給食では、かため木綿豆腐を使っています。 | 揚げパンが給食でできるようになったのは、昭和30年頃終わりのころからです。揚げパンは、給食でも人気のメニューの一つですが、油で揚げたので、後で食べるのがイヤな人もいます。そこであかぎつみように、カレー味とアーモンド味にしました。調味料は、豆が調子よく食べられるように、揚げパンを半分ほどに切って、かんぱつづくってくれました。 | ちゃんこうどんは、すももやぶりの理髪店「すもも」の肉とゆれるほどをつくるおすもうさんを「ちゃんこ」いってところからきています。おすもうさんのつくるちゃんこは、野菜やきのこ、肉などがバランスよく入っているので、栄養バランスのよいものです。今日のちゃんこうどんも、たくさんの料理のアイデアで、バランスのとれた料理です。のこさず食べてください。 | 大豆は、畑の肉といわれるほどたんぱく質が豊富で、そのほかにも、健康のためによい栄養素がたくさん含まれているものですが、日本で生産量が少なく、ほとんどの大豆は外国で作ったものを食べていますが、荒海では、関本の登井さんがつくった豆を使わせていただいています。地元の大豆の味を楽しんでください。 |
| 日(曜日)                      | 24日(火)  | 25日(水)   | 26日(木)   | 27日(金)  | 30日(月)   |
| こんだて                       | 白菜の しモン風味漬<br>★焼き魚 (ほっけ)<br>さんさい 山菜ごはん すまし汁   | ジャーマン ポテト<br>★エッグサンド 青梗菜のスープ   | じゃがくん<br>★ブロッコリーの サラダ<br>やしそば  | 柿<br>★白菜ともやしの おかかあえ<br>だいすい 大豆入りハッシュドポーク  | ピリカラ漬<br>★さんまのムニエル<br>大根の に そぼろ煮   |
| 赤の食品<br>血や肉、<br>骨になる<br>もの | 牛乳、鶏胸肉、油揚げ、ちくわ、ほっけ、なると、豆腐   | 牛乳、ゆで卵、ベーコン、ポークウィンナー、豆腐  | 牛乳、豚肩肉、青のり、みそ  | 牛乳、豚肩肉、大豆、あさり、かつおぶし   | 牛乳、とりひき肉、みそ、さんま、細切りこんにゃく   |
| 緑の食品<br>体の調子<br>を整える<br>もの | わらび、干しいたけ、白菜、人参、ねぎ、しモン  | パセリ、にんにく、チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、しいたけ  | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし、ブロッコリー、コーン  | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、白菜、もやし、柿  | 大根、しょうが、にんじん、ねぎ、パセリ、白菜、グリーンピース   |
| 黄の食品<br>熱や力に<br>なるもの       | 米、麦、こめ油、三温糖   | コッペパン、マヨネーズ、じゃがいも、こめ油  | 焼きそばめん、こめ油、じゃがいも、三温糖、アーモンド   | 米、麦、じゃがいも、こめ油   | 米、麦、こめ油、こんにやく、三温糖、小麦粉、バター  |
| 調味料                        | しょうゆ、酒、塩、かつおぶし、みりん  | 塩、こしょう、酢、しょうゆ、かつおぶし、コンソメ   | 中濃ソース、しょうゆ、こしょう、青じそドレッシング、みりん  | ディナーハヤシフレーク、ドミグラスソース、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、塩、しょうゆ、みりん  | しょうゆ、塩、こしょう、みりん、ラー油  |
| 栄養量                        | (工) 494 (蛋) 23.1 (脂) 12.9 (力) 313 (塩) 3.35  | (工) 692 (蛋) 27.4 (脂) 30.6 (力) 338 (塩) 3.85   | (工) 621 (蛋) 24.7 (脂) 17.8 (力) 312 (塩) 2.9  | (工) 681 (蛋) 25.4 (脂) 19.8 (力) 307 (塩) 2.64  | (工) 639 (蛋) 23.6 (脂) 23.3 (力) 307 (塩) 2.43   |
| 一口メモ                       | 11月24日を「和食の日」として、和食の味の中で「旬」の食材を味わおうというよすがが、全国の学校給食にありました。そこで今日は、かつおぶしのだしでつくったすまし汁を入れたこんにゃくをいただきました。いつも調理員さんが、かつおぶしからだしをいれ、だしをとってつくっている給食ですが、今日お昼に、だしのおいしさを感じながら食べてください。 | スープに入っているチンゲンサイは、ビタミンが多いこみどりの野菜の仲間です。いためにたりにして食べるものですが、これから寒くなる季節にたいせつなビタミンが多いので、かせなどの季節にはとてもよい野菜です。のこさず食べてください。                           | ひききりに入っているじゃがくんを作ります。じゃがいもは、秋にとれたものを食べて、長く食べることができると、昔から冬のたいせつな食糧でした。ビタミンCやカリウムが多いので、かせなどからからだを守ってくれたり、とりすぎた水分をからだの外にだしてくれるはたらきもあります。                              | 白菜は、日本中で作られている野菜です。あたたかい時期にとれるものより、冬にできるもののほうが、あまさがまじっておいしくなります。つけものにして冬の保存食として食べますが、つけものにするとおなかの調子をよくする乳酸菌が多く含まれます。  | さんまは秋が旬の魚ですが、今年は、さんまがあまりとれなかったため、いつもの年より量が減らされていました。栄養面では、からだをつくるたんぱく質のほかに、ビタミンやミネラルのはたらきをよくしてくれる栄養素もたくさん入っています。骨に注目してよくかんで食べてください。              |