



白山市立河内小学校

11月の給食目標

和食のよさを

知ろう

朝夕の冷え込みが増し木の葉も色づき、秋も深まってきました。
新米や脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店頭に並んで
います。冬に備えて栄養バランスのとれた食事を心がけ、しっかり
食べて体力をつけておきましょう。

わしょく

和食のよさをしよう その1

～ ま・ご・わ・や・さ・し・い ～

和食に多く使われており、むかしから日本人の健康を支えてきた食べ物の名前の最初の文字をならべると『まごわやさしい』になります。主食のごはんに合いやすく、献立の組み合わせが幅広くなるので、日頃から積極的に取り入れてほしい食べ物です。



ま	まめ類		大豆・とうふ・納豆・きなこ 高野豆腐・金時豆 など
ご	ごま・ナッツ類		ごま・アーモンド くるみ など
わ	わかめ（海そう類）		わかめ・こんぶ・のり ひじき・かんてん など
や	やさい		
さ	さかな		さかな・貝類 など
し	しいたけ・きのこ類		しいたけ・なめこ エリンギ・マツタケ など
い	いも類		じゃがいも・さといも さつまいも など

わしょく

和食のよさをしよう その2

※11/21(金)は和食
(まごわやさしい)献立です！

<p>食材そのものの味を大切に、 だしのうま味を上手に使う</p>	<p>ご飯を中心に、動物性脂肪を あまり使わないヘルシーな食事</p>	<p>食事の場で自然の美しさを表現、 季節感も大切にする</p>	<p>年中行事との密接なかわり、 家族や地域のきずなを強める</p>
---------------------------------------	---	--------------------------------------	--

日 曜	献 立 名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
	主食		主菜 副菜 汁物 その他		体をつくる	体の調子をととのえる		熱や力になる			
3	月	文化の日									
4	火	代休									
5	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	牛肉 ぶた肉 牛乳 ロースハム ひじき もめんどうふ あつあげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん しょうが	えのきたけ	米 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも	697 Kcal 29 g 29 g	
6	木	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま和え カレーうどん	牛肉 牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ		米 うどん 油 てんぷら粉 ごま パン粉 カレールウ さとう	728 Kcal 25 g 23 g	
7	金	そばうどん	牛乳	豚肉とごぼうのみそ汁 大学芋	牛肉 牛乳 たまご だいず ぶた肉 みそ もめんどうふ	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく えのきたけ	ねぎ えだまめ	米 さとう ごま さつまいも 水あめ かたくり粉	736 Kcal 27 g 29 g	
10	月	五目チャーハン	牛乳	ゴマドレ和え 中華たまごスープ ゼリー	ぶた肉 とり肉 牛乳 たまご わかめ ベーコン きぬこしどうふ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	りょくとうもやし ぶなしめじ	米 麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま たまごなしマヨネーズ	657 Kcal 26 g 24 g	
11	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 ぶた大根 みかん	だいず 牛乳 ちくわ しらすぼし ぶた肉	にんじん	だいこん こんにゃく しょうが みかん		米 油 かたくり粉 ごま さつまいも さとう 水あめ	623 Kcal 23 g 17 g	
12	水	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ごま酢和え みそけんちん汁	さば 牛乳 とり肉 もめんどうふ みそ	こまつな にんじん	りょくとうもやし しょうが だいこん ごぼう	こんにゃく ねぎ	米 さとう ごま油 さとう ごま	601 Kcal 29 g 21 g	
13	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	パイナップル もも缶 みかん缶	米 麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 カレールウ	720 Kcal 21 g 24 g	
14	金	白ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーのサラダ 白菜のクリーム煮	とり肉 牛乳 ロースハム チーズ ぶた肉 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン はくさい		米 油 米粉 パター かたくり粉 生クリーム さとう	734 Kcal 30 g 31 g めぐみん給食	
17	月	白ごはん	牛乳	コムタム ベトナム風サラダ フォーボー	ぶた肉 牛乳 ロースハム 牛肉	にんじん こねぎ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	きゅうり りょくとうもやし レモン	米 フォー 油 米粉 さとう パター かたくり粉 はちみつ	679 Kcal 26 g 27 g ジョパーク給食	
18	火	白ごはん	牛乳	チキンチャップ りんごサラダ クリームシチュー	とり肉 牛乳 ぶた肉	トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	りんご にんにく	米 油 じゃがいも パター 米粉 さとう たまごなしマヨネーズ 小麦粉	651 Kcal 28 g 22 g	
19	水	こぎつねごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ ねんがんのきょうだいきんぴら 白菜のみそ汁	ちくわ 牛乳 まぐろオイルづけ うすあげ みそ さつまあげ	にんじん	ごぼう しらたき たまねぎ えのきたけ	えだまめ ねぎ はくさい	米 麦 油 さとう ごま油 てんぷら粉 ごま	631 Kcal 24 g 23 g お膳給食	
20	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め わかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 牛肉 わかめ きぬこしどうふ	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ キムチ	えのきたけ ねぎ にんにく	米 さとう ごま油 かたくり粉	621 Kcal 26 g 20 g	
21	金	白ごはん	牛乳	魚フライ ひじきとれんこんのいり煮 のっぺい汁	さけ 牛乳 うすあげ ひじき ちくわ とり肉 だいず	にんじん さやいんげん	ねぎ ぶなしめじ れんこん はくさい	ごぼう	米 油 てんぷら粉 ごま油 さといも さとう ごま パン粉	645 Kcal 30 g 19 g 和食の日	
24	月	振替休日									
25	火	白ごはん	牛乳	チキン南蛮タルタルソース ポイルキャベツ なめこ汁	とり肉 牛乳 もめんどうふ うすあげ みそ たまご	にんじん	キャベツ だいこん なめこ ねぎ		米 油 てんぷら粉 たまごなしマヨネーズ さとう ごま油	614 Kcal 25 g 23 g	
26	水	白ごはん	牛乳	ボークシュウマイ 大根の中華あえ 担々麺	シュウマイ 牛乳 ぶた肉 こんぶ みそ	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり ねぎ にんにく	しょうが コーン りょくとうもやし	米 さとう ごま油 さとう ごま ラーメン 油	665 Kcal 26 g 24 g	
27	木	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き 大根ソテー めった汁	ホキ 牛乳 ベーコン チーズ みそ ぶた肉	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく だいこん	こんにゃく ねぎ	米 さとう オリーブ油 さつまいも	609 Kcal 27 g 18 g	
28	金	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ボークビーンズ	ロースハム 牛乳 まぐろオイルづけ チーズ ぶた肉 だいず	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく セロリ	食パン パター 米粉 オリーブ油 さとう 油 じゃがいも	619 Kcal 30 g 27 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量
平均2.2g