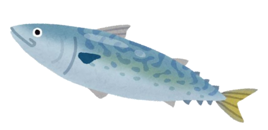
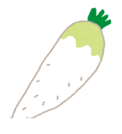
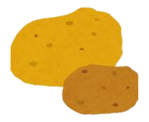
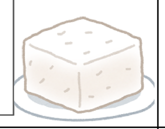
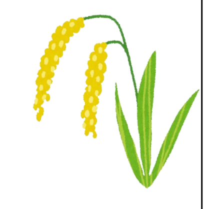
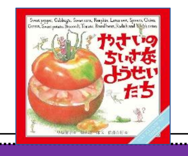
11月　給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター
（小丸山小）

日 曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品　＊【　】の中は含まれるアレルゲン （ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用）	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1 金	ごはん 揚げサバのおろしソースがけ 油揚げの酢の物 打ち豆汁 牛乳 	 魚 乳	米 さば だいこん 油 しょうゆ片栗粉 砂糖 米粉 酒 みりん もやし こまつな 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ ごま油 しょうが 砂糖 じゃがいも たまねぎ まいたけ にんじん ねぎ みそ 打ち豆(大豆) 煮干しだし 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.0 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 1.9 g	「打ち豆」は、水にひたした大豆をつぶして乾燥させたものです。日本海に面した、雪が山のように降る地域で昔から作られている保存食の１つです。たんぱく質をとるために、みそ汁や煮物などで親しまれてきました。平べったい形をしているので、料理する時間が短くてすむのも良いところです。まずひと口食べてみましょう。
5 火	秋の香りごはん いわしのおかか煮 野菜のごまマヨ和え 大根のみそ汁 牛乳 	 魚 乳	米 大麦 さつまいも 油揚げ にんじん ぶなしめじ 酒 しょうゆ 砂糖 昆布だし 塩 いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) キャベツ もやし きゅうり ハム ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま しょうゆ 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.3 g カルシウム 444 mg 食塩相当量 3.0 g	その昔、大雨や洪水でお米がとれず、食べ物がなくて死んでしまう人がたくさん出た時、さつまいもを育てて食べていた人たちだけは生きのびることができました。「さつまいもはどんな土地でも育ち、栄養たっぷり」という話が広まり、日本中で作り始めたそうです。エネルギーのもとになり、からだの調子も整えてくれます。
6 水	ごはん ハンバーグの和風きのこソース かぼちゃとチーズのカレーサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳 	 乳 乳	米 ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 トマト にんにく しょうが じゃがいも 塩) たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく かぼちゃ ブロッコリー ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ 塩 カレー粉 だいこん 生揚げ はくさい こんにゃく ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 448 mg 食塩相当量 1.8 g	ハンバーグのソースにいろいろな「きのこ」が入っています。名前はわかりますか？きのこには、おなかの調子を整える食物せんいや、骨を作るのを助けるビタミンDが多く含まれています。加熱した時に出る煮汁にも栄養があるので、汁ごと食べる料理で栄養を逃さずとることが大切です。苦手な人もチャレンジしてみましょう。
7 木	ごはん 鶏のからあげ 彩り野菜とひじきのあえ物 じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	 乳	米 とり肉 片栗粉 米粉 しょうゆ 酒 にんにく 中華スープ 油 キャベツ こまつな とうもろこし にんじん ひじき佃煮 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 303 mg 食塩相当量 1.7 g	給食では、１食で約１２０ｇの野菜がとれるよう、献立を考えています。野菜、果物、きのこにはビタミンや無機質が多く含まれており、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」です。野菜は、健康のために「１日３５０ｇ食べよう」と言われています。朝と夜の食事でも、給食と同じくらい野菜が食べられるといいですね。
8 金	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ ごま汁 牛乳 	 乳 乳	米 ぶた肉 たまねぎ ピーマン みりん 酒 しょうゆ 油 しょうが 酒 砂糖 じゃがいも ブロッコリー にんじん ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし チーズ 塩 こしょう はくさい だいこん こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし ごま 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.6 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 1.9 g	１１月８日は「いい歯の日」です。いい歯を作るためには、よく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出てむし歯を予防してくれます。また、噛む刺激が脳につたわり、脳の働きが活発になります。自分のひと口のかむ回数を数えてみましょう。そしてまずはプラス５回増やすことを目標にかんでみましょう。
11 月	ごはん　★おはなし給食 厚揚げの中華あん はるさめスープ ★ 能登島りんご 牛乳 	 卵 乳	米 生揚げ じゃがいも ぶた肉 うずら卵 にんじん たまねぎ さやいんげん しょうゆ しょうが 油 しゅうまいの皮【小麦】砂糖 みりん 酒 片栗粉 中華だし キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうゆ はるさめ 中華スープ しいたけ 塩 こしょう りんご 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.5 g カルシウム 402 mg 食塩相当量 2.0 g	今回の「おはなし給食」は、絵本やお話に出てくる食材に注目しました。食材をよく見て食べて、想像力をふくらませましょう。『りんごかもしれない』の本から、「りんご」に注目。給食のりんごは、能登島にあるりんご園でとれた、今が旬の果物です。みずみずしい果汁とたっぷりの蜜、そして酸味と甘味の絶妙なバランスがおいしさの特徴です。給食では、皮付きのまま出しています。
12 火	ターメリックライス タンドリーチキン 水菜のサラダ 秋味ミルクスープ 牛乳	 乳 乳 乳	米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック とり肉 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ヨーグルト しょうゆ にんにく カレー粉 塩 こしょう キャベツ もやし みずな とうもろこし 砂糖 ごま油 しょうゆ 塩 牛乳 さつまいも たまねぎ こまつな かぶ ねぎ にんじん ベーコン 米粉 バター とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.7 g	「水菜」は、京都で生まれた野菜で、平安時代から作られていたと言われています。畑に水を引いて育てていたことから名付けられました。ツンツンととがった形の葉っぱが１つの株から６００本以上出ることもあります。シャキシャキとした歯ざわりが特徴で、成長期に欠かせないカルシウムを多く含んでいます。
13 水	ごはん　★おはなし給食 大豆とさつまいものあめ煮 ★ とり野菜 ヨーグルト 牛乳 	 乳 乳	米 さつまいも 大豆 油 砂糖 水あめ しょうゆ みりん 片栗粉 はくさい 木綿豆腐 もやし とり肉 こまつな にんじん ねぎ みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく しょうが ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 505 mg 食塩相当量 1.8 g	大豆から作られる豆腐は、日本人が昔から食べてきた食べ物で、和食には欠かせない食材です。おいしい豆腐を作るコツって何でしょう。『とうふやのかんこちゃん』の物語を読むと、そのコツを知ることができ、家族の愛や思いやりで心が温まります。おいしい豆腐も食べたくなります。「とり野菜」に使う豆腐は地元の豆腐屋さんの木綿豆腐です。
14 木	食パン いちごジャム スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ 牛乳	乳 乳 魚 乳	食パン(小麦粉 砂糖 塩 乳成分) いちごジャム たまねぎ スパゲッティトマト ぶた肉 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ にんじん エリンギ 大豆 ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 粉チーズ 砂糖 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー ツナ とうもろこし 酢 砂糖 油 しょうゆ こしょう 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 276 mg 食塩相当量 1.9 g	今月の給食目標は「食事のあいさつをきちんとしよう」です。「いただきます」は命をくれた食べ物への、「ごちそうさま」は食事ができるまでに働いてくれた生産者さんや調理員さん、家族への、感謝を表す言葉です。当たり前に食べている給食にもたくさんの人が関わっています。あいさつで感謝の気持ちを表しましょう。
15 金 5年なし	中島菜チャーハン 揚げ豚サラダ 厚揚げと春雨の中華スープ 牛乳	卵・魚 乳	米 たまご たまねぎ 大麦 中島菜菜めしの素 しらす干し しょうゆ 中華スープ ごま油 油 砂糖 中華スープ 酒 塩 こしょう もやし ぶた肉 ブロッコリー たまねぎ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 酒 油 しょうが 米粉 片栗粉 ごま油 生揚げ チンゲンサイ ねぎ にんじん とうもろこし 春雨 とりがらだし 中華スープ 砂糖 みそ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.2 g	「中島菜」はツケナ類の一種で、葉に刻みがあるのが特徴です。独特のほろ苦さと辛みがあります。能登伝統野菜の一つで、旧中島町で明治時代から栽培され、おひたしや漬け物として各家庭の食卓で食べられてきました。近年の研究で、血圧上昇を抑制する機能性成分を他の野菜より多く含んでいることが確認され、注目されています。
18 月	特別栽培米ごはん（減量） 春巻き 大根とツナのナムル みそラーメン 牛乳 	 魚 乳	米 春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん しょうが しいたけ)油 だいこん こまつな にんじん ツナ しょうゆ 砂糖 ごま 酒 ごま油 中華めん【小麦】キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ とりがらだし とうもろこし にんじん しょうゆ みそ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 24.8 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 2.0 g	「特別栽培米」とは、化学肥料や農薬の使う量を半分以下に減らし、代わりに自然由来の肥料を組み合わせて育てられたお米のことです。普通の栽培方法に比べて、手間ひまがかかり、収穫量も減ります。しかし、私たちの環境を守り、米作りを長く続けていくため、特別栽培という環境に優しい農業が注目されています。
19 火	特別栽培米ごはん 肉だんご きんぴらごぼう 豆乳汁 牛乳 	 魚 乳	米 ミートボール(豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 油)ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ みりん 砂糖 酒 ちくわ【魚】ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま 豆乳 木綿豆腐 たまねぎ こまつな ぶなしめじ とり肉 にんじん ねぎ みそ 酒 煮干しだし 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.1 g	「ごぼう」は秋に旬をむかえます。根菜類の中でも食物せんいが多く、おなかの中をきれいにそうじしたり、がんや動脈硬化を予防してくれます。ごぼうを食べているのは韓国と日本だけで、中国でも薬として使われているだけの世界的に珍しい野菜です。今日の給食では、能登伝統野菜の「沢野ごぼう」を使ってきんぴらごぼうにします。
20 水	ごはん ハタハタのから揚げ 小松菜と切干大根のごまあえ 親子煮 牛乳	 魚 卵 乳	米 はたはたから揚げ(はたはた でん粉 パン粉 塩 こしょう パプリカ しょうが 唐辛子 にんにく 砂糖 油) こまつな もやし にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん こんにゃく しょうゆ 煮干しだし 砂糖 しいたけ 酒 塩 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 397 mg 食塩相当量 2.4 g	給食では、石川県でとれた「小松菜」を使っています。茎の部分が太く、歯ごたえがあるのがほうれん草との違いです。小松菜には貧血を予防する鉄分や、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。鉄分はビタミンCを含むものと、カルシウムはビタミンDを含むものと一緒に食べると、からだに吸収されやすくなります。
21 木	ごはん ふくらぎの照り焼き あいまぜ めった汁 牛乳	 魚 乳	米 ふくらぎ しょうゆ酒 砂糖 水あめ みりん しょうが 片栗粉 だいこん にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油 じゃがいも はくさい ぶた肉 たまねぎ こまつな にんじん ねぎ みそ なめこ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.2 g	１１月２４日は「和食の日」です。和食は、日本人の伝統的な食文化として２０１３年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ごはんと汁物におかずを３品つけた「一汁三菜」を基本とし、栄養のバランスがよく、健康的な食事として認められました。四季の移ろいと自然の豊かさをうまく取り入れている和食の良さを味わいましょう。
22 金	大豆のキーマカレー （カレーソース） おじゃこと小松菜の骨太サラダ 牛乳 	 魚 乳	米 じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん カレールウ【小麦】大豆 とりがらだし コンソメ トマト ウスターソース 油 にんにく 赤ワイン カレー粉 キャベツ こまつな にんじん しらす干し 酢 しょうゆ オリーブ油 砂糖 酒 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.5 g カルシウム 334 mg 食塩相当量 2.5 g	「キーマカレー」は、ひき肉を使ったカレーのことを言います。インドの言葉のヒンディー語でキーマが「細かい肉」や「ひき肉」という意味です。給食では、ひき肉以外にも大豆を細かく切ったものも使っています。大豆には、体を作るもとになるタンパク質が多く含まれています。
25 月	ごはん　★おはなし給食 チキンチキンごぼう ★ ブロッコリーの彩りあえ だいこんと油揚げの味噌汁 牛乳 	 乳 乳	米 とり肉 ごぼう 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん チーズ 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう だいこん たまねぎ こまつな ねぎ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 1.9 g	「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。サクサクの衣をまとったジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに甘辛のたれをからめてあります。おはなし給食では、給食時間に『やさいのちいさなようせいたち』の絵本から、野菜に住んでいる妖精のお話を聞きましょう。まずは、「ブロッコリー」に住む妖精さんから。想像力をふくらませましょう。
26 火	ごはん　★おはなし給食 めぎすから揚げ ★ のり酢あえ みそおでん 牛乳 	 魚 魚 卵 乳	米 めぎすから揚げ(めぎす 片栗粉) 油 塩 もやし こまつな ツナ とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 のり だいこん じゃがいも とり肉 こんにゃく うずら卵 生揚げ にんじん さやいんげん みそ 煮干しだし こんぶ しょうゆ みりん 酒 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 355 mg 食塩相当量 1.6 g	「おでん」は「田楽」という料理を作っていた人が発明しました。串に刺した食べ物にみそをぬって焼く田楽は、寒い日にはほとんど売れませんでした。そこで、田楽の材料を全部鍋に入れて煮込んだところ、飛ぶように売れ始めました。この温かい田楽をおでんと名づけ、寒い冬に欠かせない新しい料理を作ったのでした。給食時間には、「トウモロコシ」に住む妖精のお話を聞きましょう。
27 水	コンソメライス　★おはなし給食 ★ コールスローサラダ ポークデミグラシチュー みかん 牛乳 	 乳	米 大麦 コンソメ 塩 キャベツ きゅうり ハム とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 砂糖 油 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ デミグラスソース【小麦】ぶた肉 にんじん トマト さやいんげん りんご 赤ワイン 油 コンソメ ウスターソース 砂糖 にんにく 塩 こしょう みかん 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 277 mg 食塩相当量 2.4 g	牛乳には、鉄とビタミンCを除いたすべての栄養素が含まれています。特に、日本人が不足しがちなカルシウムをたくさんとることができます。小中学生の間はからだが大きく成長する時期なので、牛乳を積極的に飲んでほしいです。給食時間には、「キャベツ」に住む妖精のお話を聞きましょう。
28 木	★ 肉みそ丼　★おはなし給食 ★ 水ぎょうざのスープ ヨーグルトあえ 牛乳 	 乳 乳	米 大麦 豚ひき肉 大豆ミートミンチ しょうゆ たまねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 酒 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ こまつな にんじん もやし ごま油 はくさい 水餃子(キャベツ 豚肉 鶏肉 ねぎ しょうが 油 酒 小麦粉 大豆)たまねぎ ねぎ にんじん しょうゆ とりがらだし 中華スープ 塩 しいたけ こしょう バナナ ヨーグルト もも パインアップル 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.3 g	「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。令和４年度の統計では、日本人の1人当たりの食品ロス量は、おにぎり約1個のご飯の量を捨てているのと近い量でした。食品ロスを減らすために、必要な分だけ買ったり、出された料理は残さず食べたりするなど、できることをしましょう。給食の時間には、「タマネギ」に住む妖精のお話を聞きましょう。
29 金	ごはん　★おはなし給食 揚げぶり大根 かにかまの酢の物 ★ さつまいものみそ汁 牛乳 	 魚 魚 乳	米 ふくらぎ 大根 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 みりん 油 煮干しだし キャベツ もやし かまぼこ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 はくさい さつまいも こまつな にんじん ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.4 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 2.2 g	「揚げぶり大根」は、郷土料理の「ぶり大根」をアレンジした給食メニューです。魚が煮崩れないように、片栗粉をまぶして油で揚げておき、茹でて味付けした大根と一緒にさっと煮ます。ぶりは北陸地方でよく使われる魚で、大きくなるにつれて名前が変わっていく出世魚として縁起のよいものとして扱われます。給食の時間には、「サツマイモ」に住む妖精のお話を聞きましょう。

※ 都合により献立は変更になることがあります。　※ 今月の地場産物（石川県産）米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、ふくらぎ、小松菜、きゅうり、さつまいも、だいこん、はくさい