

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	材料+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【kcal】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	材料+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【kcal】	ひとくちメモ					
4 火	しわとり梅干しとしそのごはん	米	カリカリ梅(梅 砂糖 塩)しそごはんの素(赤しそ 砂糖 塩)	エネルギー 653 kcal	10月27日から11月9日は『読書週間』です。今日は「ひしぎ駄菓子屋銭天堂」という本の世界を味わう献立です。叶えたい望みがある人の前に現れ、不思議な駄菓子を売る謎の駄菓子屋・銭天堂。店主がすめる駄菓子は、悩みや願いを叶える力がある一方で、使い方を守らざると大変なことになってしまいます。銭天堂にてくる駄菓子を献立にしました。ぜひ本も読んでみましょう。	17 月	山梨県メニュー	ごはん	米	エネルギー 598 kcal	17 月	山梨県メニュー	ごはん	米	エネルギー 598 kcal	今日は山梨県を味わう献立です。山梨県は全国のひどう生産量の1/4を生産しているひどうの生産地です。また、ワインの生産量も国内1位です。ひどうは、山梨県を代表する郷土料理で、小麦粉を練った太めの麺を野菜や肉と煮込んだ料理です。栄養価が高く、平安時代から食べられていましたと言われています。
	忍者シンジャーポーク	卵	豚肉 玉ねぎ ショウゆ 砂糖 みりん しょうゆ 油 酒	たんぱく質 28.9 g			鶏肉の赤ワインソース		鶏肉 ケチャップ 赤ワイン ショウゆ 砂糖 にんにく 片栗粉 こしょう	たんぱく質 28.7 g						
	天晴れレモンあえ		きゅうり 錦糸卵(たまごでん粉 砂糖 油)鶏肉 にんじん 春雨 ショウゆ 砂糖 醋 レモン果汁 ごま油 ごま	脂 質 16.7 g			大豆と野菜のごまあえ		小松菜 白菜 にんじん 大豆 ごま ショウゆ 砂糖 しょうが	脂 質 16.4 g						
	最後にわら麩のみそ汁		豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干したし 手まりふ	カルシウム 343 mg			ほうとう		うどん かぼちゃ 大根 こんにゃく 干しいしのたけ にんじん 油揚げ ねぎ ごぼう みそ 煮干したし	カルシウム 359 mg						
おはなし給食	おはなし給食	/ 乳	ミニたい焼き(小豆 砂糖 小麦粉 コーンスター油 米粉 塩) / 牛乳	食塩相当量 2.5 g		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g						
	釣りたい焼き / 牛乳	/ 乳														
5 水	秋の香りごはん		米 さつまいも 鶏肉 大麦 にんじん しめじ えだまめ ショウゆ 酒 砂糖 昆布だし 塩	エネルギー 588 kcal	成長期に欠かせない栄養素として、「カルシウム」はよく知られていますが、体に吸収されるためには「ビタミンD」も必要があります。ビタミンDは日光を浴びることで体内でも合成できますが、これから季節は日が短くなるので、食べ物から摂取する必要があります。魚やきのこに多く含まれており、今日のいわしは骨ごと食べられるので、カルシウムと一緒にることができます。	18 火	ごはん	魚	米	エネルギー 652 kcal	18 火	ごはん	魚	米	エネルギー 652 kcal	今日の給食のお米は【特別栽培米】です。化学肥料や化学農薬の使用量を半分に減らし、自然由来の肥料で栽培されたお米です。普通の栽培方法に比べ、生産に手間ひまがかかり、生産量も少なくなっていますが、環境を守るために注目されている農業です。安全でおいしいものをみんなで食べてほしい日々を守るために、生産者の皆さんに感謝していただきましょう。
	いわしのおかか煮		いわしのおかか煮(いわし 砂糖 ショウゆ みりん でん粉 かつお節 塩)	たんぱく質 26.5 g			ふくらぎのごまだれ焼き		ふくらぎ ショウゆ 砂糖 酒 みりん ごま 塩 こしょう	たんぱく質 32.0 g						
	五色あえ	卵	小松菜 キャベツ もやし 錦糸卵(たまごでん粉 砂糖 油)にんじん ショウゆ 醋 砂糖	脂 質 19.7 g			ゆかりあえ		小松菜 キャベツ もやし にんじん しそごはんの素(赤しそ 砂糖 塩) 塩 ショウゆ	脂 質 23.1 g						
	大根と油揚げのみそ汁		大根 玉ねぎ 白菜 油揚げ ねぎ みそ 煮干したし	カルシウム 433 mg			みそおでん		大根 ジャガイモ 厚揚げ こんにゃく 鶏肉 うずらたまご にんじん みそ 砂糖 煮干したし みりん 酒 さしみたけ 昆布だし	カルシウム 392 mg						
6 木	牛乳	乳		食塩相当量 2.7 g		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g						
	キャロットパン	卵・乳	キャロットパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 キャロットペースト 脱脂粉乳 イースト 塩)	エネルギー 607 kcal			肉みそ丼		豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ ショウゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トマトペッパー	エネルギー 687 kcal	食事が終わった後にするあいさつ「ごちそうさまでした」。この言葉は、昔、大事なお客様をもてなすために、馬に乗ったり、遠くまで歩り回って食べ物を集めてきた人たちの苦労に感謝を表す言葉として生まれたそうです。毎日何事もなく食事ができるからには、実は多くの人の働きや協力があることを忘れないようにしましょう。					
	鶏肉のハニーマスター焼		鶏肉 ショウゆ はちみつ 白ワイン 粒マスターにんにく 塩 バセリ こしょう	たんぱく質 33.3 g	今日はとり肉をはちみつと粒マスターに漬けて焼きました。日本のからしと西洋のマスターはカラシニアという植物の種から作られます。ただし、日本のからしはツンとしたからみがありますが、西洋のマスターはやわらかいからみが特徴で、まるやかに感じる調味料です。		(肉みそ丼の具)		春巻き	豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ ショウゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トマトペッパー	エネルギー 23.6 g					
	ツナサラダ	魚・乳	キッペツ ツナ【魚】プロコリー ノンエッグドレッシング チーズ 赤バブリカレモン果汁 塩 こしょう	脂 質 24.1 g			中華五目スープ		中華五目スープ	カルシウム 297 mg						
7 金	白ねぎとミートボールのシチュー	乳	牛乳	カルシウム 449 mg		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g						
	牛乳	乳		食塩相当量 2.7 g												
	ごはん		米	エネルギー 650 kcal	11月8日は「いい歯の日」、今日の給食はカリカリメニューです。食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を受け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。また、あこの筋肉が動くことで、脳活性化します。この先もずっと自分の歯で食事をおいしく味わうために、歯の健康を保ちましょう。	20 木	ミルクロール(減量)	乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩)	エネルギー 591 kcal	おなかがすいたときに、おなかがグーグーなるときがあります。これはおなかがすくと、胃や腸が動き出し、その時に空気が動くことで音が鳴ります。またよくかまことに急いで飲み込んでしまったときや、ストレスや緊張によって起こる場合もあります。おなかが鳴るのは自然な現象で、健康上の問題があるわけではありません。おいしく食事をするためにおなかがすくことは大切なことです。					
	トントンれんこん		れんこん 豚肉 片栗粉 油 ショウゆ 砂糖 みりん 酒	たんぱく質 26.5 g			スマッシュミートソース	乳	スマッシュミートソース	エネルギー 23.3 g						
	おじゃこと小松菜の骨太サラダ	魚	キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】シショウ ケ ショウゆ 砂糖 油 酒 塩 こしょう	脂 質 22.0 g			白菜とかにかまのサラダ	魚	白菜 プロコリー かまぼこ【魚】ノンエッグドレッシング 黄バブリカレモン果汁 塩 こしょう	エネルギー 20.9 g						
	打ち豆汁		じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく にんじん 油揚げ しめじ みそ ねぎ 打ち豆(大豆) 煮干したし	カルシウム 362 mg			フルーツヨーグルト	乳・パイン	フルーツヨーグルト バイナップル缶 バナナ もも缶 りんご 砂糖	エネルギー 336 mg						
10 月	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g						
	ごはん／瀬戸風味ぶりかけ	/ 小魚	米／瀬戸風味ぶりかけ(ごま いわし節 砂糖 塩 でん粉 かつお節 小麦はいが 醤油 のり みりん 水あめ 青のり)	エネルギー 645 kcal	鍋料理は、鍋をかこんで煮炊きしながら食べる料理です。たくさんの食材からおいしいエキスが出て、スープに凝縮されます。今日は調理場の大きな鍋で学校全員分の寄せ鍋を作りました。だしをとり、とり肉や豆腐、白菜などたくさんのお食事を使用しています。栄養満点な鍋料理、残さずいたたきましょう。	21 金	ほっこりこっこり金時ごはん	米	米 さつまいも 大麦 油 ごま 塩 ターメリック	エネルギー 652 kcal	21 金	トキめくとり天	鶏肉 油 小麦粉 ノンエッグドレッシング 片栗粉トマト 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 米粉 砂糖	エネルギー 29.2 kcal	今日の献立は「学校給食調理コンクール」で優秀賞を受賞した七尾市の献立です。能登半島地震からの復興をテーマに地場産物をたくさん取り入れています。この献立を通して、地元のおいしい食べ物を食べて、子どもたちの笑顔が増えたり温かい気持ちになってほしいという願いが込められています。味わって食べてください。	
	厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご(たまご でん粉 醋 砂糖 ショウゆ 塩 みりん かつおだし 油)	たんぱく質 26.9 g			いろどり花畠サラダ	魚	プロコリー キャベツ キュウリ にんじん うもろこし しそひじきのつくだ煮 醋 砂糖 油	エネルギー 21.9 g						
	大豆とさつまいものあめ煮		さつまいも 大豆 油 みりん 水あめ 片栗粉 ショウゆ 砂糖 米粉	脂 質 21.4 g			能登の恵み汁	魚	ちくわ【魚・小麦】白菜 白玉 でん粉 玉ねぎ 小松菜 にんじん 厚揚げ みそ 生じたけ 煮干したし しょうが にんにく	エネルギー 350 mg						
	寄せ鍋		豆腐 白菜 大根 鶏肉 小松菜 にんじん ねぎ えのきだけ みそ とりがらだし 酒 昆布だし	カルシウム 380 mg			牛乳	牛乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g						
11 火	牛乳	乳		食塩相当量 1.6 g		25 火	ごはん	米	ごはん	エネルギー 621 kcal	11月24日は「和食の日」です。和食は、日本人が古くから受け継ぎてきた料理を中心とした文化で、「自然の尊重」という考え方を大切にしています。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うま味を生かした調理・米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスにも優れています。世界に誇る和食について給食を通して理解を深めましょう。					
	ごはん		米	エネルギー 572 kcal	アーモンドの実は、果肉がうすく、大きな種が入っています。種の力を割ると、私たちが食べているアーモンドができます。この部分は種から芽や根が出て育つために必要なでんぶん、脂肪、たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを含む栄養価の高い食べ物です。今日はアーモンドを入れた和え物です。いつもと違う味、香りを楽しめましょう。	牛乳	揚げぶり大根	魚	ふくらぎ 大根 油 片栗粉 ショウゆ 米粉 砂糖 煮干したし 酒 みりん ショウゆ	エネルギー 24.0 g						
	かますとの天ぷら	魚	かます 油 みりん 小麦粉 ショウゆ 米粉 酒 いしる 煮干したし 塩	たんぱく質 24.6 g			チングンサイとひじきのごまあえ	魚	チングンサイ キャベツ オリーブオイル にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】 ショウゆ ごま 砂糖	エネルギー 22.6 g						
	アーモンドあえ		アーモンド ほうれん草 キャベツ もやし にんじん アーモンド ショウゆ 砂糖 みりん	脂 質 15.8 g			じゃがいものみそ汁	乳	じゃがいも 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干したし	エネルギー 343 mg						
	さつま汁		さつまいも 大根 鶏肉 こんにゃく にんじん ねぎ みそ しめじ 煮干したし 酒	カルシウム 316 mg			牛乳	牛乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g						
12 水	牛乳	乳		食塩相当量 2.1 g		26 水	おじゃこのチャーハン	卵・魚	米 たまご 玉ねぎ にんじん しらす干し【魚】 ショウゆ 砂糖 油 ごま油 中華スープ 塩 こしょう	エネルギー 597 kcal	カルシウムは健康な体づくりには欠かせない栄養素で、骨や歯を丈夫にし、筋肉が正しく動くために役立ちます。とても大切な栄養素なので、体内でカルシウムが不足すると、骨に弱くなってしまいます。カルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょう。今日はカルシウムたっぷりメニューです。					
	大豆のキーマカレー		米	エネルギー 672 kcal	今日のカレーはキーマカレーです。キーマとは、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を使っています。肉や大豆には、体を作るものとなるタンパク質が多く含まれています。	牛乳	肉だんごの甘酢あん	卵	肉だんご(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく ラード 塩 ごま油 砂糖 ショウゆ 醋 ケチャップ ショウガ)	エネルギー 23.4 g						
	(カレーソース)		玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】豚肉 にんじん 大豆 とりがらしりんご 大豆ミート ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン 油 にんにく ショウガ	たんぱく質 21.6 g			大根のナムル	卵	大根 小松菜 にんじん ねぎ ショウゆ みりん 砂糖 ごま油 ごま トマトペッパー	エネルギー 18.0 g						
	小松菜とたまごの磯マヨあえ	卵・乳	小松菜 キャベツ たまご ノンエッグドレッシング チーズ にんじん ショウゆ 砂糖 のり 塩 りんご	脂 質 26.9 g			みそワンタンスープ	乳	キャベツ 玉ねぎ 豚肉 うもろこし ワンタン みそ とりがらしにら しょうゆ 中華スープ	エネルギー 566 mg	</td					