

月 給食予定こんだて表

田鶴浜学校給食センター  
(田鶴浜小学校)

日曜日	こんだて	ルート-対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ハム・ベーコンは乳鶏なしのものを使用)	1食あたりの栄養価 [kcal]	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	ルート-対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ハム・ベーコンは乳鶏なしのものを使用)	1食あたりの栄養価 [kcal]	ひとくちメモ	
4 火	キャロットパン(減量) スペゲッティミートソース 白菜とかにかまのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	卵・乳 乳 乳 乳 牛乳	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) スペゲッティ 玉ねぎトマト 豚肉 ケチャップ にんじん エリンギ 大豆ミート ウスター・ソース 白菜 ブロッコリー かまぼこ【魚】 ネックドレッシング 黄バジルカ レモン果汁 塩 こしょう ヨーグルト バイナップル缶 カクテルゼリー(砂糖 りんご 果汁 寒天 ぶどう 果汁 もも 果汁 豆乳) もも缶 りんご 砂糖 牛乳	エネルギー 831 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 27.5 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 3.3 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。「いたたきます」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方が関わっています。あいさつで感謝の気持ちを表しましょう。	17 月	特別栽培米ごはん 鶏肉の赤ワインソース 大豆と野菜のごまあえ ほうとう 牛乳	米 鶏肉 ケチャップ 赤ワイン ショウガ 砂糖 にんにく 片栗粉 こしょう 小松菜 白菜 にんじん 大豆 ごま しょうゆ 砂糖 しょうが うどん かぼちゃ 大根 こんにゃく さといも にんじん 油揚げ ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 761 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 395 mg 食塩相当量 3.0 g	山梨県を味わう献立です。山梨県は全国のぶどう生産量の1/4を生産している山梨県は国内1位です。「ほうとう」は、山梨県を代表とする郷土料理で、小麦粉を練った太めの麺を野菜や肉と一緒に煮込んだ料理です。栄養価が高く、平安時代から食べられていましたとされています。これは、七尾市の村田正明さんが育てた「特別栽培米」です。		
5 水	ごはん 揚げさばのおろしソースかけ ごぼうサラダ ★豆腐のみぞ汁 牛乳	魚 魚 魚 魚 牛乳	米 さば 大根 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごぼう ブロッコリー きゅうり 鶏肉 ネックドレッシング にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 ハンディヤン 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 852 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 35.2 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.7 g	「ごぼう」は秋に旬をむかえます。根菜の中でも食物せんがが多く、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。ごぼうは中国では薬として使われています。食べているのは韓国と日本だけで、世界的に珍しい野菜です。給食では今が旬の「沢野ごぼう」を煮て味つけした後、ごまヨネースをあえています。	18 火	あべかわパン 五目オムレツ 豚しゃぶサラダ ミネストローネ 牛乳	乳 卵 豚肉 キャベツ きゅうり ねぎ しょうゆ 赤バジルカ 酒 しょうが 砂糖 ごま油 わかめトウヒンジヤン じゃがいも 玉ねぎトマト にんじん ベーコン 大豆 セロリ ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 784 kcal たんぱく質 36.4 g 脂 質 34.2 g カルシウム 377 mg 食塩相当量 3.6 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5年度の統計では、464万トンの食品ロスが出ています。日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約3.7kgです。これは日本人1人当たりが、おにぎり約1個のご飯の量を捨てているとの近い量になります。必要な分だけ買ったり、出された料理は残さず食べたくなりするなど、食品ロスを減らすためにできることをしましょう。		
6 木	ほっこりにっこり金時ごはん トキめくとり天 いろどり花畠サラダ 能登の恵み汁 愛情たっぷり!能登島りんご/牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 さつまいも 大麦 油 ごま 塩 ターメリック 鶏肉 油 小麦粉 ネックドレッシング 片栗粉 トマト 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 米粉 砂糖 ブロッコリー キャベツ 赤バジルカ きゅうり にんじん とうもろこし しそひじきのつくだ煮 酢 砂糖 油 ちくわ【魚・小麦】白菜 白玉だんご(もち米粉 でん粉) 玉ねぎ 小松菜 にんじん 厚揚げ みそ 生いじだけ 煮干しだし しそうが にんにく りんご/牛乳	エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 26.1 g カルシウム 390 mg 食塩相当量 2.3 g	8月の「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ものを食べて、子どもたちの笑顔が増えたり温かい気持ちになつぽ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。	19 水	シーフードピラフ キャベツとささみのごまサラダ さつまいものミルクスープ 牛乳	えび・貝 乳 牛乳	米 えび 玉ねぎ あさり えだまめ 黄バジルカ いしる 油 白ワイン コンソメ にんにく レモン 果汁 しそうが パセリ キャベツ ブロッコリー 鶏肉 ネックドレッシング にんじん ごま 酒 しそうゆ 牛乳 さつまいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん ベーコン 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 油 コンソメ こしょう 牛乳	エネルギー 781 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 22.5 g カルシウム 464 mg 食塩相当量 2.4 g	日本人は世界一「えび」が好きな国民といわれています。なぜなら、私たちが食べているえびは、ほとんどが外国の海で育てられ、日本に運ばれたのだからです。ゆでるときれいな赤色になるので、お祝いの料理にも必ず使われています。たんぱく質が多いので、成長期の小中学生にはぜひ食べてほしいです。	
7 金	ごはん トントンれんこん おじやこと小松菜の骨太サラダ 打ち豆汁 牛乳	魚 魚 魚 乳	米 れんこん 豚肉 片栗粉 油 しそうゆ 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】 しそうゆ 酢 砂糖 油 酒 塩 こしょう 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) 煮干しだし 牛乳	エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.2 g 脂 質 26.6 g カルシウム 417 mg 食塩相当量 2.8 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。よく噛んで食べるほど、唾液がたくさん出てむし歯を予防してくれます。また、噛む刺激が脳につながり、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。	20 木	特別栽培米ごはん ふくらぎのごまだれ焼き ゆかりあえ みそおでん 牛乳	魚 卵 牛乳	米 ふくらぎ しそうゆ 砂糖 酒 みりん ごま 塩 こしょう 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 しそうゆ 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 煮干しだし みりん 酒 干しいたけ 昆布だし	エネルギー 819 kcal たんぱく質 40.8 g 脂 質 26.6 g カルシウム 456 mg 食塩相当量 3.3 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られませんでした。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。	
10 月	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 春巻き 中華五目スープ 牛乳	魚 卵 卵 牛乳	米 豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ しそうゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しそうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しそうが 砂糖 しめたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 たまご 玉ねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ とりがらだし 片栗粉 しそうゆ 酒 中華スープ オイスター・ソース 干しいたけ 牛乳	エネルギー 827 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 32.1 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.3 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で、骨も長く、太く、強くなろうとします。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりと必要があります。牛乳を飲みましょう。	21 金	大豆のキーマカレー (カレーソース) 小松菜とたまごの磯マヨあえ 能登島りんご 牛乳	卵・乳 卵 牛乳	米 玉ねぎ ジャガイモ カレールウ【小麦】豚肉 にんじん 大豆 とりがらだし 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 しそうが 小松菜 キャベツ たまご ネックドレッシング チーズ にんじん 油 しそうゆ 砂糖 のり 塩 りんご	エネルギー 846 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 32.8 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 3.4 g	今月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」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。大豆には、体を作るもどとなるタンパク質が多く含まれています。	
11 火	ミルクロール 鶏肉のハニーマスタード焼き ツナサラダ 白ねぎとミートボールのシチュー 牛乳	乳 魚・乳 乳 乳 牛乳	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) 鶏肉 しそうゆ はちみつ 白ワイン 粒マスター にんにく 塩 パセリ こしょう キャベツ ツナ【魚】 ブロッコリー ネックドレッシング チーズ 赤バジルカ レモン果汁 塩 こしょう 牛乳 玉ねぎ ジャガイモ ニュートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 大豆たんぱく水あめ 塩油) にんじん しめたけ 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 油 塩 こしあわ 牛乳	エネルギー 781 kcal たんぱく質 42.9 g 脂 質 29.3 g カルシウム 526 mg 食塩相当量 3.4 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の」となる食品です。野菜は、健康的のため「1日350g 食べよう」と言われています。朝と夜の食事でも、給食と同じくらいの野菜が食べられるといいですね。	25 火	バターロール シユニッヅエル エルダプフェルザラート グラーシュ 牛乳	卵・乳 卵 牛乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 脱脂粉乳 イースト 塩) 鶏肉パン粉 油 小麦粉 白ワイン 米粉 塩 こしょう じやがいも 玉ねぎ 酢 砂糖 コンソメ 粒マスター 油 塩 玉ねぎ 牛肉 ブロッコリー かぶ にんじん 黄バジルカ しめじ ハヤシルウ【小麦】 デミグラスソース とりがらだし ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース バター コンソメ 牛乳 オーストリアメニュー	エネルギー 797 kcal たんぱく質 41.2 g 脂 質 30.1 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 3.8 g	オーストリアを味わう献立です。「シユニッヅエル」はドイツ語で「薄切りにしたもの」という意味のカツレツです。「エルダプフェルザラート」はオーストリアのじやがいもサラダです。酢と油でさっぱりとした味付けが特徴です。「グラーシュ」は牛乳やまねぎ、バジルなどの野菜をじっくり煮込んだスープです。	
12 水	しわとり梅干しとしそごはん 忍者ジンジャーーポーク 天晴れレモンあえ 最後にわら麩のみぞ汁 釣りたい焼き/牛乳	卵 卵 卵 牛乳	米 カリカリ梅(梅 砂糖 塩) しそごはんの素(赤しそ 砂糖 塩) 豚肉 玉ねぎ しそうゆ 砂糖 みりん しそうが 油 酒 さくらんぼ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 鶏肉 にんじん 春雨 しそうゆ 砂糖 酢 レモン果汁 ごま油 ごま 豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし 手まりふ ミニたい焼き(小豆 砂糖 小麦粉 コーン starch 油 米粉 塩)/牛乳	エネルギー 801 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 3.2 g	『ふしそうめし屋・錢天堂』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・錢天堂。店主がすすぐる駄菓子は、悩みや願いを叶える力がある一方で、使い方をまちがえると大変なことになってしまいます。錢天堂にてくる駄菓子を献立にしました。ぜひ本も読んでみてください。	26 水	ごはん かます天ぷら アーモンドあえ さつま汁 ヨーグルト/牛乳	米 魚 アーモンド 牛乳	米 かます 油 みりん 小麦粉 しそうゆ 米粉 酒 いしる 煮干しだし 塩 小松菜 キャベツ もやし にんじん アーモンド しそうゆ 砂糖 みりん 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 煮干しだし 酒 ヨーグルト/牛乳	エネルギー 762 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 600 mg 食塩相当量 2.7 g	「アーモンド」は、日本では江戸時代から、外国では、そのはるか昔から健康によい食品として人々に愛されてきました。特にビタミンEが豊富で、生活習慣病の予防にも効果があります。今日は、和え物にアーモンドを入れました。いつもと違った食感を楽しみながら食べましょう。	
13 木	秋の香りごはん いわしのおかか煮 五色あえ 大根と油揚げのみぞ汁 牛乳	魚 卵 卵 牛乳	米 さつまいも 鶏肉 大麦 にんじん しめじ えだまめ しそうゆ 酒 砂糖 昆布だし 塩 いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しそうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) 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 しそうゆ 酢 大根 玉ねぎ 白菜 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし わかめ 牛乳	エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 509 mg 食塩相当量 3.6 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、日本で作り始めたそうです。エネルギーのもどになります。からだの調子も整えてくれます。	27 木	ごはん/瀬戸風味ふりかけ 厚焼きたまご 大豆とさつまいものあめ煮 寄せ鍋 牛乳	魚 卵 牛乳	米 /瀬戸風味ふりかけ(ごま いわし節 砂糖 塩 でん粉 かつお節 小麦はいが 醬油 のり みりん 水あめ 青のり) 厚焼きたまご(たまご でん粉 粉 砂糖 しそうゆ 塩 みりん かつおだし 油) さつまいも 大豆 油 みりん 水あめ 片栗粉 しそうゆ 砂糖 米粉 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 牛乳	エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.9 g 脂 質 25.3 g カルシウム 424 mg 食塩相当量 2.0 g	「大豆」は、日本人が昔から食べてきた食べ物の1つです。たんぱく質が多く含まれているので「豚の肉」ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたらのをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだを大きく成長させてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。よくかんで食べましょう。	
14 金	おじやこのチャーハン 肉だんごの甘酢あん 大根のナムル みそワンタンスープ 牛乳	卵・魚 卵 卵 牛乳	米 たまご 玉ねぎ にんじん しらす干し【魚】 しそうゆ 砂糖 油 ごま油 中華スープ 酒 塩 こしあわ いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しそうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) 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 しそうゆ 酢 大根 玉ねぎ 白菜 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし わかめ キャベツ 玉ねぎ 豚肉 とうもろこし ワンタン みそ とりがらだし にら しそうゆ 中華スープ 酒 砂糖 こしあわ 牛乳	エネルギー 748 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 3.5 g	感染症予防でもっとも大切なのはていねいな手洗いです。特に食事の前は急いで手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のひら、手首などすみずみまで洗いましょう。手をよく清潔なハンカチを毎日準備しましょう。	28 金	ごはん 揚げぶり大根 チンゲンサイとひじきのごまあえ じゃがいものみぞ汁 牛乳	魚 牛乳	米 ふくらぎ 大根 油 片栗粉 しそうゆ 米粉 砂糖 煮干しだし 酒 みりん しそうが チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん ひじきのついた煮【ごま】 しそうゆ ごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 811 kcal たんぱく質		