

11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	7月分 対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー (ハム・ベーコン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	日曜日	こんだて	7月分 対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー (ハム・ベーコン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	
4 火	キャロットパン(減量)	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 831 kcal	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	乳	米	エネルギー 761 kcal	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を生産しているぶどうの生産地です。また、ワインの生産量も国内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たとも言われています。ごはんは、七尾市の村田正明さんが育てた「特別栽培米」です。	
	スパゲッティミートソース	乳	スパゲッティ 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 赤ワイン コンソメ 油 バルメサンチーズ 砂糖 塩	たんぱく質 31.6 g			鶏肉の赤ワインソース					
	白菜とかにかまのサラダ	魚	白菜 ブロッコリー かまぼこ【魚】 ノンエグトレッシング® 黄パプリカ レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 27.5 g			大豆と野菜のごまあえ					
	フルーツヨーグルト	乳	ヨーグルト バイナッブル缶 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	カルシウム 396 mg			ほうとう					
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g			牛乳					
5 水	ごはん	魚	米	エネルギー 852 kcal	「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、ごまヨネーズであえています。	18 火	あべかわパン	乳	ミルクロー(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) きな粉 油 砂糖 塩	エネルギー 784 kcal	「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、46.4万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個の量を捨てているのと近い量になります。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。	
	揚げさばのおろしソースがけ		さば 大根 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 みりん	たんぱく質 31.5 g			五目オムレツ					
	ごぼうサラダ		ごぼう ブロッコリー きゅうり 鶏肉 ノンエグトレッシング® にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 トウハンジャン	脂 質 35.2 g			豚しゃぶサラダ					
	★豆腐のみそ汁		豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 376 mg			ミネストローネ					
	牛乳		乳	牛乳			食塩相当量 2.7 g					牛乳
6 木	ほっこりにっこり金時ごはん	魚	米 さつまいも 大麦 油 ごま 塩 ターメリック	エネルギー 830 kcal	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。	19 水	シーフードピラフ	えび・貝	米 えび 玉ねぎ あさり えだまめ 黄パプリカ いるる 油 白ワイン コンソメ にんにく レモン果汁 しょうが パセリ	エネルギー 781 kcal	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、日本に運ばれたものだからです。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。	
	トキめくとり天		鶏肉 油 小麦粉 ノンエグトレッシング® 片栗粉 トマト 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 米粉 砂糖	たんぱく質 34.8 g			キャベツとささみのごまサラダ					
	いりどり花畑サラダ		ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 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	脂 質 26.1 g			さつまいものミルクスープ					
	能登の恵み汁		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 生しいたけ 煮干しだし しょうが にんにく	カルシウム 390 mg			牛乳					
	愛情たっぷり！能登島りんごノ牛乳		/乳	りんごノ牛乳			食塩相当量 2.3 g					牛乳
7 金	ごはん	魚	米	エネルギー 829 kcal	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がんばりましょう。	20 木	特別栽培米ごはん	魚	米	エネルギー 819 kcal	「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、飛び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。	
	トントンれんこん		れんこん 豚肉 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒	たんぱく質 33.2 g			ふくらぎのごまだれ焼き					たんぱく質 40.8 g
	おじゃこと小松菜の骨太サラダ		キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】 しょうゆ 酢 砂糖 油 酒 塩 こしょう	脂 質 26.6 g			ゆかりあえ					脂 質 26.6 g
	打ち豆汁		じゃがいも 玉ねぎ こんにやく にんじん 油揚げ しめじ みそ ねぎ 打ち豆(大豆) 煮干しだし	カルシウム 417 mg			みそおでん					カルシウム 456 mg
	牛乳		乳	牛乳			食塩相当量 2.8 g					牛乳
10 月	肉みそ丼	米	豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ しょうゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トウハンジャン	エネルギー 827 kcal	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、強くならうとします。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりとる必要があります。牛乳を飲みましょう。	21 金	大豆のキーマカレー	卵・乳	米	エネルギー 846 kcal	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。	
	(肉みそ丼の具)		豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ しょうゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トウハンジャン	たんぱく質 28.5 g			(カレーソース)					たんぱく質 26.3 g
	春巻き		春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しょうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油	脂 質 32.1 g			小松菜とたまごの磯マヨあえ					脂 質 32.8 g
	中華五目スープ		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 しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース 干しいたけ	カルシウム 317 mg			能登島りんご					カルシウム 373 mg
	牛乳		乳	牛乳			食塩相当量 2.3 g					牛乳
11 火	ミルクロー	乳	ミルクロー(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 781 kcal	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。	25 火	バターロール	卵・乳	米	エネルギー 797 kcal	オーストリアを味わう献立です。「シュニッツェル」はドイツ語で「薄切りにしたものだ」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ゃがいもサラダです。酢と油でさっぱりとした味付けが特徴です。「グラーシュ」は牛肉やたまねぎ、パプリカなどの野菜をじっくり煮込んだスープです。	
	鶏肉のハニーマスタード焼き		鶏肉 しょうゆ はちみつ 白ワイン 粒マスタード にんにく 塩 パセリ こしょう	たんぱく質 42.9 g			シュニッツェル					たんぱく質 41.2 g
	ツナサラダ		キャベツ ツナ【魚】 ブロッコリー ノンエグトレッシング® チーズ 赤パプリカ レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 29.3 g			エルダプフェルザラート					脂 質 30.1 g
	白ねぎとミートボールのシチュー		牛乳 玉ねぎ じゃがいも ねぎ ミートボール(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 しめじ 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム 526 mg			グラーシュ	カルシウム 316 mg				
	牛乳		乳	牛乳			食塩相当量 3.4 g	牛乳				食塩相当量 3.8 g
12 水	しわとり梅干しとしそのごはん	卵	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 801 kcal	『ふ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、不思議な駄菓子屋を売る謎の駄菓子屋・銭天堂。店主がすすめる駄菓子は、悩みや願いを叶える力がある一方で、使い方をまちがえると大変なことになるってしまいます。銭天堂にで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	アーモンド	米	エネルギー 762 kcal	「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しみながら食べましょう。	
	忍香ジンジャーポーク		豚肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 酒	たんぱく質 35.2 g			かますの天ぷら					たんぱく質 29.5 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 しょうゆ 砂糖 酢 レモン果汁 ごま油 こま	脂 質 19.1 g			アーモンドあえ					脂 質 18.3 g
	最後にわら麩のみそ汁		豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 手まりふ	カルシウム 378 mg			さつま汁					カルシウム 600 mg
	釣りたい焼き/牛乳		ミニたい焼き(小豆 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油 米粉 塩)/牛乳	食塩相当量 3.2 g			ヨーグルト/牛乳	乳/乳				食塩相当量 2.7 g
13 木	秋の香りごはん	魚	米 さつまいも 鶏肉 大麦 にんじん しめじ えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 昆布だし 塩	エネルギー 754 kcal	その昔、大雨や洪水でお米がとれず、食べ物が出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。	27 木	ごはんノ瀬戸風味ふりかけ	卵	米	エネルギー 812 kcal	「大豆」は、日本人が昔から食べてきた食べ物1つです。たんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたも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。	
	いわしのおかか煮		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)	たんぱく質 32.4 g			厚焼きたまご					たんぱく質 32.9 g
	五色あえ		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 しょうゆ 酢 砂糖	脂 質 23.4 g			大豆とさつまいものあめ煮					脂 質 25.3 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 煮干しだし わかめ	カルシウム 509 mg			寄せ鍋					カルシウム 424 mg
	牛乳		乳	牛乳			食塩相当量 3.6 g					牛乳
14 金	おじゃこのチャーハン	卵・魚	米 たまご ねぎ にんじん しらす干し【魚】 しょうゆ 砂糖 油 ごま油 中華スープ 酒 塩 こしょう	エネルギー 748 kcal	感染症予防でもっとも大切なのはいい手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスを手を洗いきることができないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などをすみずみまで洗いましょう。手をよくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。	28 金	ごはん	魚	米	エネルギー 811 kcal	今日の主菜は、「揚げぶり大根」です。ぶりは北陸地方でよく使われる魚で、こぞぐら、ふくらぎ、がんた、ぶりと大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を「出世魚」といって縁起のよいものとして扱われます。ぶりには、天然と養殖の2種類があり、天然ぶりの旬は11月～12月です。この時期のぶりを「暮ぶり」と呼びます。	
	肉だんごの甘酢あん		肉だんご(鶏肉 豚肉 玉ねぎ バン粉 大豆たんぱく ラード 塩 ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 ケチャップ しょうが)	たんぱく質 28.4 g			揚げぶり大根					たんぱく質 32.0 g
	大根のナムル		大根 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 ごまトウハンジャン	脂 質 21.4 g			チンゲンサイとひじきのごまあえ					脂 質 28.8 g
	みそワントンスープ		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 しょうゆ 中華スープ 酒 砂糖 こしょう	カルシウム 384 mg			じゃがいものみそ汁					カルシウム 386 mg
	牛乳		乳	牛乳			食塩相当量 3.5 g					牛乳

※ 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、さば、かます、小松菜、沢野ごぼう、さつまいも、キャベツ、だいこん、能登島りんご