

よていこんだてひょう (小学校)

令和3年11月

日の出町学校給食センター 小学校

| 日 | 主食 | 料理名 | 飲み物など | 力や体温となるもの きいろ | 血や肉をつくるもの あか | 体の調子をよくするもの みどり | エネルギー たんぱく質 |
|-----|---|--|--------------|--|---|---|--------------------|
| 1月 | ちやめし | おでん れんこんのカレーいため *キャベツのおひたし (しょうゆ) | ぎゅうにゅう | こめ、こんにやく、じゃがいも、さとう、あぶら | こんぶ、ぎゅうにゅう、ちくわ、さつまあげ、はんぺん、うずらたまご、こんぶ、ぶたにく | にんじん、だいこん、れんこん、さやいんげん、キャベツ、こまつな | 602 kcal 23.5 g |
| 2火 | ゆでちゅうかめん ほんじゅくしょう 6ねんせいメニュー | *しょうゆラーメンスープ やさしいチップス プリン | ぎゅうにゅう | ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつまいも、プリン | ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ | にんにく、しょうが、もやし、はくさい、にんじん、チンゲンさい、ながねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ | 677 kcal 25.0 g |
| 4木 | ガーリックフランス | ポルシチーフスープに ほうれんそうのキッシュ スパゲティパジリコンソテ | やさしい ジュース | パン、じゃがいも、あぶら、スパゲッティ | ぶたにく、ウィンナー、なまクリーム、たまご、ベーコン、おから、チーズ | やさしいジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、かぶ、トマト、ほうれんそう、えのき | 604 kcal 19.2 g |
| 5金 | ごはん | *ひのでのこうじみそしる だいたくこのカリカリあげ ごもくきんばら | ぎゅうにゅう | こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ごま、こんにやく | ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいたく、ちりめんじゃこ、ぶたにく、ちくわ | はくさい、ながねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、さやいんげん | 607 kcal 23.7 g |
| 8月 | てづくり ハニーレモントースト | ポークビーンズ ミモザソテー *わかめサラダ (わふうドレ) | ぎゅうにゅう | パン、バター、マーガリン、はちみつ、さとう、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ、でんぶん | ぎゅうにゅう、だいたく、ぶたにく、ベーコン、チーズ、ハム、たまご、とうにゅう、わかめ | レモンじる、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、チンゲンさい、はくさい、きゅうり | 629 kcal 24.7 g |
| 9火 | むぎごはん うずらたまごのカレー | いかとキャベツのソテー カットりんご | ぎゅうにゅう | こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ | ぎゅうにゅう、とり、ひよこまめ、レンズまめ、うずらたまご、だっしふんにゅう、チーズ、いか | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、ピーマン、りんご | 683 kcal 24.1 g |
| 10水 | よこわりまるパン | ABCスープ チキンカツ(ソース) ジャーマンポテト | ぎゅうにゅう | パン、マカロニ、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも | ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく | にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう | 603 kcal 27.0 g |
| 11木 | こぎつねごはん ほんじゅくしょう 6ねんせいメニュー | とんじる さばのおやき *こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ) | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく | とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、さば、かつおぶし | しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、キャベツ、もやし | 669 kcal 29.7 g |
| 12金 | ゆでうどん *かがわけんの きょうどりより* | ちくわのごまあげ② *1.2ねんせいはいと11ぼん スイートポテト | ぎゅうにゅう | うどん、さといも、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、ごま、さつまいも | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、こんぶ、ちくわ | にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ | 766 kcal 29.9 g |
| 15月 | ごはん | さつぽろみそスープ やきししゃも② *1.2ねんせいはいと11ぼん だいこんのそぼろに | ぎゅうにゅう | こめ、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、でんぶん | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ししゃも、ぶたにく、だいたくたんぱく | しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、とうもろこし、だいこん、いんげん | 621 kcal 26.8 g |
| 16火 | きのこごはん ほんじゅくしょう 6ねんせいメニュー | *はくさいのみそしる ホッケのおろしだれがけ ちくぜんに | のむ ヨーグルト | こめ、あぶら、さとう、さといも、こんにやく | こんぶ、あぶらあげ、のむヨーグルト、とうふ、みそ、ホッケ、とりにく、ちくわ | にんじん、しめじ、エリンギ、しいたけ、はくさい、ながねぎ、だいこん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん | 601 kcal 29.3 g |
| 17水 | せわりコッパン | コーンポタージュ チリビーンズ *かいそうサラダ (こうみしおドレ) | ぎゅうにゅう | パン、じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら | ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、なまクリーム、とうにゅう、だいたく、レンズまめ、ぶたにく、だいたくたんぱく、かいそうミックス | たまねぎ、とうもろこし、しょうが、にんにく、にんじん、トマトピューレ、はくさい、もやし、だいこん | 616 kcal 28.0 g |
| 18木 | こんぶごはん *ほっかいどうの きょうどりより* | いしかりじる いももち *あおなごまあえいため | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、バター、じゃがいも、でんぶん、こんにやく、ごま | とりにく、あぶらあげ、こんぶ、ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、みそ、こんぶ | にんじん、しいたけ、しょうが、ごぼう、だいこん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、こまつな、はくさい、もやし | 660 kcal 25.9 g |
| 19金 | ちゅうかふうおこわ | にらたまスープ てづくりはるまき ビーフンのちゅうかいため | ぎゅうにゅう | こめ、もちごめ、あぶら、でんぶん、はるまきのかわ、はるさめ、さとう、こむぎこ、ビーフン、ごま | ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、だいたくたんぱく | たけのこ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく、ピーマン、きくらげ | 648 kcal 23.6 g |
| 22月 | ごはん | うちまめじる さけのきのこあんかけ ほうれんそうのおひたし (しょうゆ) | ぎゅうにゅう | こめ、さといも、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶん | ぎゅうにゅう、とりにく、だいたく、あぶらあげ、みそ、さけ | だいこん、ごぼう、ながねぎ、しめじ、えのき、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん | 624 kcal 28.4 g |
| 24水 | ダイスチーズパン | *トマトいりやさしいスープに シーフードマリネ クレープ | ぎゅうにゅう | ダイスチーズパン、じゃがいも、あぶら、さとう、クレープ | ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、えび、いか、たこ | しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、トマト、セロリ、ピーマン、レモンじる | 613 kcal 28.0 g |
| 25木 | ごはん | きのこいりみそしる とびうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいりに | ぎゅうにゅう | こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら、こんにやく、さとう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とびうお、あぶらあげ | なめこ、しいたけ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん | 638 kcal 25.9 g |
| 26金 | バターロール | こんさいのクリームシチュー チキンのトマトソースがけ ブロッコリーいりサラダ (ごまドレ) | ぎゅうにゅう | パン、さといも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、ごまドレツグ | ぎゅうにゅう、とりにく、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ、ベーコン | しょうが、れんこん、にんじん、たまねぎ、かぶ、しめじ、にんにく、トマト、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし | 611 kcal 32.7 g |
| 29月 | ごはん かつおふりかけ | えびととうふのうまに チャプチェ みかんゼリー | ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう、はるさめ、しらす、ごま、ゼリー | ぎゅうにゅう、えび、とうふ、うずらたまご、ぶたにく、かつおぶし、のり | しょうが、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ながねぎ、チンゲンさい、しいたけ、にんにく、もやし、ピーマン、きくらげ | 666 kcal 27.9 g |
| 30火 | こめコッパン | イタリانسープ さわらのチーズムニエル キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレ) | ぎゅうにゅう | パン、パンこ、こむぎこ、あぶら、バター | ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、さわら、わかめ | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ | 600 kcal 30.7 g |

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・11月の給食費は、**11月29日(月)**が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414

| | |
|------------------|---------|
| 日の出町平均 | 637 |
| | 26.7 |
| 学校給食摂取基準 (範囲) | 640 |
| | (18~32) |

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。
 日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊稔を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

11月24日「和食の日」
 いいにほんしょく
 (一般社団法人和食文化国民会議制定)

*** 今月の日の出の野菜 ***
 白菜(松本さん)、小松菜(野崎さん)
 敵立表・マークの料理に入っています。
 感謝していただきます♪