

# 11月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名		おもな材料と体内ではたらき			栄養価	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1火	鶏南蛮うどん	スイートポテト 枝豆	鶏肉 油揚げ (牛乳)	うどん スイートポテト	長葱 人参 玉葱	小 690 中 833	30.5 36.8
2水	豚肉と厚揚げのミックス丼	☆シャキシャキじゃがいものすまし汁 ポリポリ大根の甘辛ごま和え	豚肉 厚揚げ (牛乳) 鶏肉 ツナ	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 だけのこ ピーマン えのきたけ 切干大根 きゅうり	小 648 中 810	28.7 35.6
3木	文化の日						
4金	ごはん	旨煮 さんまおかか煮	(牛乳) 鶏肉 (つと) さんまおかか煮	ごはん さつまいも 砂糖	人参 だけのこ 干しいたけ ごぼう こんにゃく	小 676 中 908	27.5 38.4
7月	根菜のそぼろ丼	豆乳汁 カミカミチップ	鶏肉 豚肉 焼き豆腐 (牛乳) わかめ 豆腐	ごはん 油 砂糖 小麦粉 さつまいも 片栗粉	切干大根 干しいたけ 玉葱 ごぼう 人参 大根 ぶなしめじ 長葱 れんこん	小 686 中 857	29.3 36.6
8火	塩ラーメン	大学芋 ミニトマト (2個)	豚肉 (つと) (牛乳)	(ラーメン) ラード さつまいも 油 砂糖 水あめ 小麦粉	だけのこ ほうれん草 長葱 もやし 玉葱 人参 ミニトマト	小 695 中 866	18.6 22.0
9水	ごはん	スープカレー (秋) キャベツとコーンのチーズ入りサラダ	(牛乳) 鶏肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも (バター) 砂糖	人参 玉葱 ごぼう ぶなしめじ エリンギ ピーマン とうもろこし キャベツ	小 621 中 770	23.5 28.6
10木	コッペパン	ポトフ トマトケチャップハンバーグ ごぼうサラダ	(牛乳) ベーコン (ハム)	(パン) じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	人参 大根 キャベツ ごぼう きゅうり	小 630 中 782	26.2 32.1
11金	わかめ ごはん	味噌おでん 白菜とほうれん草のおかかあえ	わかめ (牛乳) マフラー天 鶏肉 がんもどき 鶏肉 すずらの卵	ごはん 小麦粉 砂糖	大根 人参 ほうれん草 白菜 さやいんげん こんにゃく	小 636 中 764	26.7 29.5
14月	ごはん	チゲ汁 鶏肉の生姜ガーリック揚げ 海藻サラダ	(牛乳) 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ (ハム)	ごはん 片栗粉 油 砂糖	にら 白菜 大根 もやし	小 612 中 800	26.7 35.6
15火	五目うどん	焼き栗コロッケ りんご	豚肉 (つと) 油揚げ (牛乳)	うどん 焼き栗コロッケ 油	ほうれん草 人参 干しいたけ 長葱 えのきたけ りんご	小 641 中 803	23.0 27.8
16水	ごはん	けんちん汁 さばの味噌煮 ごまマヨサラダ	(牛乳) 豚肉 厚揚げ さばの味噌煮	ごはん 油 小麦粉 マヨネーズ	人参 大根 ごぼう 長葱 水菜 とうもろこし キャベツ こんにゃく	小 689 中 861	28.1 34.9
17木	ソフト フランス パン	鶏肉ときのこのグラタン 大豆と挽き肉のソテー	(牛乳) 鶏肉 大豆 豚肉	(パン) マカロニ (バター) (パン粉) 油 砂糖	玉葱 エリンギ ぶなしめじ 人参 枝豆 切干大根 ほうれん草	小 668 中 833	34.5 43.0
18金	ごはん	石狩汁 納豆 小松菜ともやしのごま和え	(牛乳) 鮭 豆腐 納豆 (ハム)	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉	玉葱 大根 人参 キャベツ 長葱 小松菜 もやし	小 604 中 790	32.5 40.8
21月	☆ぶたきのこ ごはん	ぶりのみそ汁 かぼちゃコロッケ もやしの塩昆布和え	豚肉 油揚げ (牛乳) ぶりの 豆腐 昆布	ごはん 油 砂糖 かぼちゃコロッケ	干しいたけ ぶなしめじ ごぼう 人参 長葱 もやし	小 619 中 768	24.9 30.2
22火	☆広東麺	餃子 黄桃	豚肉 (つと) いか ほたて (すずらの卵) (牛乳) (餃子)	(ラーメン) ラード 砂糖 片栗粉 油	人参 白菜 もやし 玉葱 長葱 だけのこ 干しいたけ 筍	小 687 中 859	22.4 27.3
23火	勤労感謝の日						
24木	コッペパン	チキン味噌シチュー ツナキャベツサラダ	(牛乳) 鶏肉 ツナ	(パン) じゃがいも 砂糖 小麦粉 りんごシロップ	玉葱 人参 枝豆 キャベツ	小 621 中 772	27.6 34.1
25金	ごはん	芋団子汁 豚肉のごまからめ 小松菜とれんこんのシャキとろ和え	(牛乳) (つと) 鶏肉 豚肉 (ハム)	ごはん じゃがいも 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	長葱 ごぼう にんじん 干しいたけ 小松菜 れんこん えのきたけ	小 669 中 831	31.6 39.0
28月	ごはん	大根とえのきの味噌汁 とり天 ひじきの五目煮	(牛乳) 油揚げ 鶏肉 (卵) ひじき 豚肉	ごはん (小麦粉) 油 砂糖	大根 えのきたけ 人参 枝豆 こんにゃく	小 620 中 766	25.9 31.7
29火	わかめ うどん	きのご信田 オレンジ	油揚げ (つと) わかめ 鶏肉 (牛乳) きのご信田	うどん	長葱 干しいたけ 人参 オレンジ	小 619 中 778	30.4 37.2
30水	チキン カレー	福神漬け ハムコーンサラダ	鶏肉 (ハム) (生クリーム) (牛乳)	ごはん じゃがいも 油 砂糖 いちごジャム	玉葱 人参 (福神漬) キャベツ とうもろこし	小 653 中 807	22.0 26.3

☺牛乳は毎日つきます。

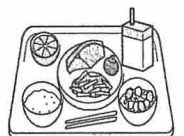
食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー28品目」を記載しています!!

●表示義務 (7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの  
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

●表示を推奨 (任意表示: 21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの  
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・サトウ芋・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン  
ごま・カシューナッツ

(○で表示)

(—で表示)



# 11月給食だより

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

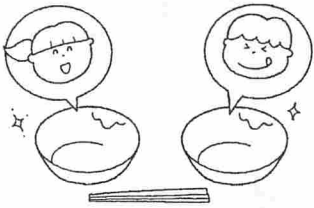


食事の前後のあいさつには、食べ物  
の命をいただくことや、食事をつくる  
ためにかかわった人たちへの感謝の気  
持ちは込められています。心を込めて  
あいさつをしましょう。



日頃みんなの食べ方は、  
食べ物を大切にした  
食べ方になっているかな？  
振り返ってみましょう！

## 感謝を込めて残さず食べよう！



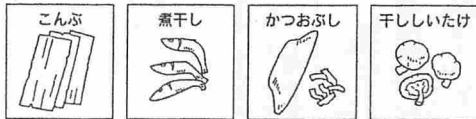
わたしたちの食事は、  
多くの人がかかわって  
支えられ、命をいただ  
くことで成り立ってい  
ます。残すのは命を粗  
末にすることです。残  
さずに食べましょう。

いいにほんしょく

## 11月24日は和食の日

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」はユネ  
スコ無形文化遺産に登録されました。和食とは「自然を尊重する」という  
こころに基づいた、日本人の食習慣で、日本人が大切にしてきた自然を尊  
ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

### 和食の基本「だし」

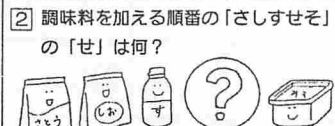


日本のだしは、お吸い  
物やみそ汁、野菜の煮物  
などの和食のベースにな  
ります。さまざまなおい  
しい和食でだしを味わい  
ましょう。

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

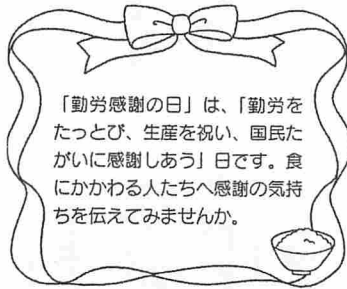


右がごはん、左がみそ汁



しょうゆ

## 11月23日は勤労感謝の日



「勤労感謝の日」は、「勤労を  
たつとび、生産を祝い、国民た  
がい感謝しあう」日です。食  
にかかわる人たちへ感謝の気持  
ちを伝えてみませんか。

### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



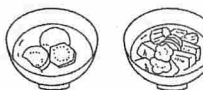
②バランスがよく、  
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



## 新献立紹介(1人分量)

シャキシャキじゃがいものすまし汁(2日)				ぶたきのごごはん(21日)					
購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方	購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
鶏もも肉	20.0	26.0	スライス	①じゃがいもは水にさら しておく ②鍋にだし汁と人参を 加え、一煮立ちさせて 煮る ③じゃがいもとえのきを 加えて一煮立ちさせ、 調味料を順に加えて調味	ごはん			①豚肉に生姜で下味を つけておく ②鍋に油を熱し、豚肉を 炒める ③ごぼう、人参、干し しいたけ、しめじ、油あげ を順に入れて炒め、 調味料を加え、汁気が少し 残る程度まで煮絡める (水分が足りなければ干し しいたけの戻し汁使用) ④炊き上がったごはんに ③の具を混ぜる	
じゃがいも	15.0	19.5	千		豚もも肉	25.0	32.5		細切
人参	8.0	10.4	千		おろし生姜	1.0	1.3		
えのきたけ	10.0	13.0			干しいたけ	0.3	0.4		みじん切り
酒	1.5	2.0			ぶなしめじ	10.0	13.0		
醤油	4.0	5.2			ごぼう	5.0	6.5		さがき
塩	0.1	0.1			人参	5.0	6.5		短冊
かつおだし					油揚げ	5.0	6.5		細短冊
					油	0.7	0.9		
					酒	1.2	1.6		
				砂糖	2.0	2.6			
				醤油	4.0	5.2			
				みりん	1.0	1.3			
				塩	0.01	0.01			

## 広東麺(22日)

購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
ラーメン				①いかとほたてに酒を ふっしておく (釜に入れる前にザルに あげ、酒をきる) ②釜にラードを熱し、ねぎと うずらの卵、いか、ほたて 以外の食材を炒める ③こしょうを入れ炒める ④③の鍋に湯を入れ 調味料で調味 (干しいたけの戻し 汁使用) ⑤いか、ほたてを入れる ⑥水溶き片栗粉でとろみ をつける ⑦うずらの卵を入れる ⑧ねぎを入れる ⑨最後にごま油を入れる
豚もも肉	20.0	26.0	スライス	
おろし生姜	0.7	0.9		
おろしにんにく	0.7	0.9		
人参	6.0	7.8	短冊	
白菜	25.0	32.5	短冊	
もやし	20.0	26.0		
玉葱	15.0	19.5	スライス	
長葱	5.00	6.5	小口	
つと	5.00	6.5	輪	
いか	15.0	19.5	短冊	
ほたて	15.0	19.5		
酒	1.4	1.8		
うずらの卵	15.0	19.5		
たけのこ	5.0	6.5	短冊	
干しいたけ	0.5	0.7	スライス	
ラード	0.5	0.7		
砂糖	0.7	0.9		
中華味	0.5	0.7		
酒	1.8	2.3		
醤油ラーメンスープ	15.5	20.2		
こしょう	0.02	0.0		
片栗粉	5.0	6.5		
ごま油	1.0	1.3		