



11月 旬の食

11月24日は、「和食の日」です。和食の良さってなんだろう？



八童小学校

○食育目標

○給食目標

バランスよく食べよう！ 食べ物の3つの働きを知ろう！

しょうが　しいたけ　さといも　さつまいも
ほうれん草　れんこん　だいこん　はくさい
ごぼう　えのきたけ　きくらげ

日	曜	献立名	あか	みどり	きいろ	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		Kcal	g	
4	火	ミルクパン 牛乳 タイビーエン 大学芋	牛乳 豚肉 うずら卵	キャベツ 人参 たまねぎ きくらげ ねぎ	ミルクパン さつまいも はるさめ ごまあぶら ごま あぶら さとう	今日は旬のさつまいもを使って大学芋を作りました。よく噛んで味わって食べましょう！	660	24.0	
5	水	麦ごはん 牛乳 肉豆腐 大根の酢の物 手作り佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ いりこ 昆布 かつお節	人参 たまねぎ はくさい しめじ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	精米 むぎ つきこんにやく さとう あぶら ごま	手作り佃煮には、いりこやかつお節、昆布が入っておりカルシウムやミネラルがたっぷりです。	654	24.4	
6	木	鶏ごぼうめし 牛乳 太刀魚のフライ 沢煮椀 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 太刀魚フライ 豆腐 出し昆布	乾しいたけ 人参 ごぼう いんげん キャベツ ねぎ りんごジュース	精米 あぶら 揚げあぶら つきこんにやく でんぶん さとう イナアガー	ごぼうは、日本では栽培が盛んな野菜です。今日の給食では鶏肉などと一緒に炊いた混ぜご飯にしました。	690	22.7	
10	月	【いい歯の日メニュー】 ごぼうのごまだれ丼 牛乳 高野豆腐のみそ汁 五色あえ	牛乳 焼き竹輪 高野豆腐 油揚げ カットわかめ かたくちいわし(煮干し) ロースハム	ごぼう いんげん 人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ 大根 こまつな キャベツ	精米 むぎ でんぶん 中力粉 さとう ごま	今日は「いい歯の日メニュー」です。よく噛むことによって、体に良いことがたくさんあります。ちなみにいい歯の日は11月8日でした。	618	22.4	
11	火	さつまいも蒸しパン 牛乳 ひよこ豆のサラダ カレーうどん	牛乳 ロースハム 豚肉 ミックスチーズ	ひよこ豆 枝豆むき身 人参 きゅうり コーン たまねぎ しめじ ねぎ	さつまいも 黒さとう ホームケーキミックス あぶら うどん麺	ひよこ豆はインド、中南米などで栽培されています。ひよこの頭のような形をしていることからこの名が付けられたと言われています。たんぱく質、葉酸、ビタミンB1が豊富です。	662	22.8	
12	水	手作りチーズパン 牛乳 ボトフ 鶏ささみとれんこんのサラダ	牛乳 ミックスチーズ ミートボール 鶏ささみ 大豆	たまねぎ 人参 キャベツ いんげん れんこん きゅうり	コッペパン じゃがいも あぶら	チーズはパンや野菜、フルーツと一緒に摂ることで、「食物繊維」や「ビタミンC」を補うことができ、おいしいだけでなく、栄養素のバランスもアップします。	538	26.0	
13	木	麦ごはん 牛乳 松風焼き すまし汁 切り干し大根の含め煮	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 カットわかめ かつお節 油揚げ	たまねぎ こまつな 人参 はくさい 乾しいたけ 切り干し大根 いんげん	精米 むぎ パン粉 さとう ごま あぶら つきこんにやく	切り干し大根は大根を細く切って干して作ります。お日様に当てることで、栄養価が上がります。	621	25.6	
14	金	麦ごはん 牛乳 スーミータン 魚の四川風 大根のナムル	牛乳 鶏卵 きびなご唐揚げ 焼き竹輪	乾しいたけ たまねぎ 人参 コーン ねぎ 大根 ほうれん草	精米 むぎ でんぶん あぶら 揚げあぶら さとう ごま ごまあぶら	スーミータンは中華風コンスープです。スーミーはとうもろこし、タンはスープのことを意味します。	610	23.0	
17	月	麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 キャベツのごま和え 肉みそ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 豚ひき肉	人参 いんげん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	精米 むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま	肉みそには大豆を使っています。大豆はたんぱく質が豊富で畑のお肉と呼ばれています。	659	24.7	
18	火	食パン 牛乳 コーンシチュー ブロッコリーのサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 鶏肉 ベーコン ミックスチーズ マーシャルビーンズ	たまねぎ 人参 いんげん コーン ひよこ豆 ブロッコリー 大根	食パン さとう あぶら	ブロッコリーは花と茎の部分を食べています。モコモコとした部分が花のつぼみです。	605	24.4	
19	水	【ふるさとくまさんデー】 ふきよせごはん 牛乳 さばのソース煮 きのこ汁 れんこんサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 焼きさば 出し昆布 豆腐	乾しいたけ 人参 ごぼう 枝豆むき身 大根 えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり	精米 つきこんにやく さとう ごま	ふきよせごはんは、秋に紅葉した落ち葉のように彩りのよい混ぜご飯です。	675	25.4	
20	木	きのこカレー 牛乳 豆腐サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ 人参 えのきたけ しめじ キャベツ コーン	精米 むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	秋の味覚といえはきのこ類があります。きのこには、しいたけ、えのきたけ、しめじ、舞茸、エリンギ、松茸などたくさんの種類があります。	632	20.3	
21	金	【和食の日メニュー】 麦ごはん 牛乳 呉汁 大豆とひじきの炒め煮 さばの幽庵焼き	牛乳 油揚げ 大豆 天ぷら ひじき 焼きさば かたくちいわし(煮干し)	人参 大根 ねぎ 乾しいたけ 枝豆むき身 ごぼう ゆず	精米 むぎ つきこんにやく あぶら さとう	和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食の大切さについて考える日です。	639	25.2	
25	火	黒糖パン 牛乳 白菜のクリームシチュー 水菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ロースハム カットわかめ	たまねぎ 人参 はくさい コーン パセリ 大根 水菜	黒糖パン じゃがいも あぶら さとう	水菜は古くから京都で栽培されていた京野菜として有名です。「京菜」と呼ばれることもあります。	562	23.4	
26	水	キムチごはん 牛乳 春巻き とうたまスープ 中華サラダ	牛乳 豚肉 春巻き 鶏卵 ベーコン	白菜キムチ たまねぎ こまつな しめじ キャベツ もやし 人参 いんげん	精米 ごま ごまあぶら あぶら 揚げあぶら でんぶん さとう	韓国のキムチは、季節や地域で作り方が違い、200以上の種類があります。給食のキムチは辛さ控えめです。	674	23.6	
27	木	麦ごはん 牛乳 いわしフライ さつまいものみそ汁 白菜のおかかあえ	牛乳 いわしフライ カットわかめ 油揚げ かたくちいわし(煮干し) かつお節	大根 人参 ねぎ はくさい	精米 むぎ さつまいも つきこんにやく さとう	冬野菜の白菜は、寒くなると甘みが増しておいしくなります。お鍋以外の調理法でも食べてみましょう。	703	24.3	
28	金	わかめごはん 牛乳 おでん かぶのサラダ	牛乳 味わかめ ロースハム 鶏肉 うずら卵 厚揚げ 焼き竹輪 かつお節 出し昆布	かぶ きゅうり 人参 大根	精米 むぎ こんにやく さといも	秋から冬の寒い時期に収穫される大根は、みずみずしく甘み強いのが特徴です。	629	22.6	
☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。 また、献立は都合により変更する場合があります。							平均	637	23.8