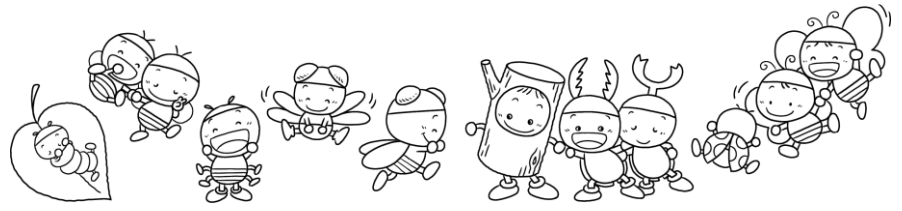




日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)						
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			
1 (水)	牛乳	牛乳												
	ごはん	鶏肉	こめ	人参・ごぼう	けず ぶし こんぶ 削り節・昆布									
	野菜汁	赤みそ・白みそ		大根・もやし										
	さばの生姜煮	さば	さとう 砂糖	しょうが 生姜	さけ 酒・みりん こいくち 濃口しょうゆ									
	スイーツポテト		さつまいも さとう 砂糖・水あめ なたね油		みりん しお 塩									
2 (木)	牛乳	牛乳												
	パン	鶏肉	パン	人参	とり 鶏ガラ・生姜 しお 塩・こしょう									
	コンソメスープ		じゃがいも	キャベツ	コンソメ									
	豚肉の 彩りソースがけ	豚肉	サラダ油	パセリ	うすくち 淡口しょうゆ しお 塩・こしょう うすくち 淡口しょうゆ									
				たまご 玉ねぎ・なす あか 赤・黄パプリカ ミニトマト(加熱) いんげん豆 にんにく	カレー粉									
<p>11月8日は「いい歯の日」です。虫歯や歯周病など、口の中に病気があると、よくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。</p> <p>健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気を付けましょう。</p>						13 (月)	牛乳	牛乳						
<p>よくかんで食べよう</p>							秋野菜の カレーライス	豚肉	さつまいも カレールウ ※アレルギーフリー	たまご 玉ねぎ ごぼう 人参	デミグラスソース ウスターソース こいくち 濃口しょうゆ しお 塩・こしょう			
<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>							コーンサラダ (パンパンジードレッシング)	サラダ油	れんこん	りんごピューレ				
<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>								ドレッシング ※卵なし 別付け	コーン	きゅうり キャベツ				
<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>														
<p>食べた後は歯をみがこう</p>														
7 (火)	牛乳	牛乳				14 (火)	牛乳	牛乳						
	パン	あさり	パン	人参			パン	豚肉	パン粉	たまご 玉ねぎ 人参	しお 塩・こしょう コンソメ			
	クラムチャウダー	ベーコン	シチュールウ	たまご 玉ねぎ	パセリ		ミートボールの コンソメ煮	鶏肉	じゃがいも	キャベツ	うすくち 淡口しょうゆ とり 鶏ガラ・生姜			
	ポークビーンズ	大豆	※アレルギーフリー サラダ油	たまご 玉ねぎ			マカロニの 彩りソテー	ウインナー	マカロニ サラダ油	人参 青ピーマン マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース しお 塩			
	チーズ	豚肉	さとう 砂糖 サラダ油	人参										
8 (水)	牛乳	牛乳				15 (水)	牛乳	牛乳						
	ごはん	鶏肉	こめ	人参	こんにやく		ごはん		こめ	かぶ	けず ぶし こんぶ 削り節・昆布			
	関東煮	棒天ぷら	じゃがいも	だいこん 大根	こいくち 濃口しょうゆ		かぶの とろみ汁	油揚げ	でんぷん	人参 こまつ菜 小松菜	うすくち 淡口しょうゆ しお 塩・みりん			
	キャベツの しらす和え	厚揚げ	さとう 砂糖	いんげん豆	みりん けず ぶし 削り節		鮭の塩焼き			えのき	しお 塩			
	野菜と雑穀の かみかみふりかけ		さとう 砂糖・じゃがいも	きゅうり	こいくち 濃口しょうゆ		大根おろし			だいこん 大根	す 酢 うすくち 淡口しょうゆ			
※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。														
エネルギー (kcal)		たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	
11月平均栄養量		619	14	30	2.1	302	77	2.2	201	0.6	0.5	25	4.6	

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
16 (木)	牛乳	牛乳				27 (月)	牛乳	牛乳			
	パン	鶏肉	パン	白菜・人参	淡口しょうゆ		ごはん	卵	米	玉ねぎ	鶏ガラ・生姜
	白菜スープ		春雨	玉ねぎ・もやし	塩・こしょう		ニラ玉スープ	鶏肉		ニラ	淡口しょうゆ
	ポークチョップ	豚肉	砂糖	青ねぎ	鶏ガラ・生姜		肉団子の甘酢和え	豆腐	豚肉	パン粉	玉ねぎ
ブロッコリー		でんぷん	玉ねぎ	ケチャップ・酒				砂糖	青・赤ピーマン	濃口しょうゆ	
	ブロッコリー		ブロッコリー	ウスターソース				でんぷん	れんこん	酢	
								サラダ油			
17 (金)	牛乳	牛乳				28 (火)	牛乳	牛乳			
	鶏ご飯	鶏肉	米	ごぼう	淡口しょうゆ		パン		パン	玉ねぎ	塩・こしょう
	わかめのみそ汁	わかめ・油揚げ	サラダ油	人参・椎茸	塩・削り節		ココロ豚のポトフ	豚肉	じゃがいも	人参	コンソメ
	れんこんの落とし揚げ	エビ	でんぷん	人参・小松菜	削り節・昆布		白菜の和風サラダ	削り節	ドレッシング	キャベツ	淡口しょうゆ
みかん	豆腐	ごま油	青ねぎ	れんこん				セロリ	鶏ガラ・生姜		
	米油	いんげん豆	人参	みかん(生)				別付け			
20 (月)	牛乳	牛乳				29 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん	卵		青ねぎ	削り節・昆布		ごはん	鶏肉	米	ごぼう	こんにゃく
	かき卵汁	鶏肉		えのき	淡口しょうゆ		けんちん汁	豆腐		大根	削り節・昆布
	豚肉の生姜炒め	豚肉	砂糖	人参・玉ねぎ	塩・みりん		さんまの筒煮	さんま	砂糖	人参	淡口しょうゆ
味付海苔	のり	サラダ油	生姜	酒				青ねぎ	濃口しょうゆ		
	昆布・かつおエキス	砂糖	キャベツ	濃口しょうゆ					みりん・酒		
			赤・青ピーマン	しょうゆ・とうがらし					濃口しょうゆ		
				みりん・塩					酢・酒		
									ゲル化剤		
21 (火)	牛乳	牛乳				30 (木)	牛乳	牛乳			
	パン	鶏肉	パン	人参	淡口しょうゆ		パン	鶏肉	パン	じゃがいも	人参
	豆乳クリームうどん	豆乳	うどん	ほうれん草	削り節・昆布		トマトとチキンのシチュー			ハヤシルウ	玉ねぎ
	五目金平	牛肉・豚肉	砂糖	玉ねぎ	塩		イタリアンサラダ	エビ	ドレッシング	※アレルゲンフリー	マッシュルーム
マーガリン	ちくわ	白ごま	人参	こんにゃく				※アレルゲンフリー	トマト(缶)		
	ひじき	サラダ油	人参	みりん・酒				サラダ油			
	マーガリン	マーガリン	人参	濃口しょうゆ				別付け			
22 (水)	牛乳	牛乳				30 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん	豚肉	米	人参・白菜	こんにゃく		パン	鶏肉	パン	じゃがいも	人参
	豚汁	厚揚げ		もやし	削り節・昆布		トマトとチキンのシチュー			※アレルゲンフリー	マッシュルーム
	がね	赤みそ・白みそ	ごぼう	青ねぎ	さつまいも		イタリアンサラダ	タコ	ドレッシング	※アレルゲンフリー	トマト(缶)
		天ぷら粉	人参	淡口しょうゆ				別付け			
		米油	人参	塩							
		砂糖	ニラ								



「和食」; 日本人の伝統的な食文化」
世界からも注目されています！

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という日本人が昔から大切にしてきた精神や慣習も意味しています。



☆レシピ紹介☆ <おいしい煮魚をご家庭でも！>
給食で登場する煮魚(生姜煮・味噌煮・梅煮)の煮汁レシピを大公開！
使う魚は、サバ、イワシ、カツオ、ブリなどお好みで。沸騰した煮汁に魚を入れてクッキングシートなどで落とし蓋を。中火で5分～15分、魚の中心まで火が通ったら完成！

- (生姜煮) 切り身4切れあたり
生姜(せん切り) 大さじ1、酒 小さじ1、みりん 小さじ1、濃口しょうゆ 小さじ2、砂糖 大さじ1、水 150cc
- (味噌煮) 切り身4切れあたり
生姜(せん切り) 大さじ2、酒 大さじ1/2、みりん 小さじ1/2、濃口しょうゆ 小さじ1/3、砂糖 大さじ1、みそ 大さじ1+1/2、水 150cc
- (梅煮) 切り身4切れあたり
生姜(せん切り) 小さじ1、酒 大さじ1/2、みりん 大さじ1、濃口しょうゆ 大さじ1、砂糖 大さじ2、梅肉 大さじ1、水 150cc