

11月 学校給食よていこんだて表

令和5年度

田野町給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・デザート)	体温やエネルギーになる食品(黄)		体をつくるものになる食品(赤)		体の調子をととのえる食品(緑)		年齢	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					こめ・いも・砂糖など	油	肉・魚・たまご・豆製品など	乳製品・海苔・小豆など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
1	水	むぎごはん		鶏肉の甘辛揚げ なすのおかか和え さつま汁	こめ おおむぎ でんぶん さとう さつまいも	サラダあぶら ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが なす きゅうり ゆず ごんにやく えのきたけ	幼	453	19.4
2	木	緑丼		キャベツのゆかり和え わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく とろふ	ぎゅうにゅう かちり わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ごんにやく キャベツ もやし	幼	386	16.7
6	月	むぎごはん		とりだんご鍋 春雨とわかめのサラダ しそ味噌じき	こめ おおむぎ はるさめ さとう		とりミンチ みそ やきとろふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが ごんにやく だいこん はくさい しめじ キャベツ もやし	幼	391	16.9
7	火	むぎごはん		豚にら炒め ほうれんそうサラダ きのこのみそ汁	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく ハム あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし コーン しいたけ しめじ えのきたけ だいこん	幼	442	21.5
8	水	チキンカレー		福神漬け 大根ツナサラダ 精	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ぶくじんづけ だいこん キャベツ きゅうり かき	幼	461	16.9
9	木	すりみ丼		ゆず香和え たまねぎのみそ汁	こめ さとう		すりみ たまご ふしこ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ゆず えのきたけ	幼	398	19.4
10	金	ごはん		お好み炒め もやしのナムル	こめ さとう	マヨネーズ サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とろふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし	幼	388	16.7
13	月	キムチ チャーハン		ちくわサラダ 野菜スープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら サラダあぶら	ぶたにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ もやし ゆず	幼	387	15.1
14	火	コッペパン		タンドリーチキン コーンサラダ ミネストローネ	コッペパン さとう じゃがいも	サラダあぶら オリーブオイル	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ もやし コーン ゆず たまねぎ セロリー にんにく しめじ	幼	393	19.9
15	水	ごはん		豚のしょうが焼き 野菜のごまみそ和え 切干大根の煮物	こめ さとう	ごま サラダあぶら	ぶたにく みそ ころやとろふ あぶらあげ ふしこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん ごんにやく しいたけ	幼	456	19.9
16	木	わかめごはん		厚揚げの中巻煮 野菜とツナのおひたし 温州みかんゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたにく ツナ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	幼	442	18.6
17	金	ごはん		さばのごまみそ焼き だいこんなます けんちん汁	こめ さとう じゃがいも	ごま	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり ゆず ごぼう ごんにやく しょうが	幼	427	21.4
20	月	五目ラーメン		きんぴらごぼろ 野菜のポン酢和え	ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら サラダあぶら ごま	ぶたにく さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん こまつな	きくらげ はくさい もやし ごんにやく ごぼう キャベツ ゆず	幼	417	20.2
21	火	ごはん		しいらのゆず揚げ ごま和え とうふときのこのみそ汁	こめ でんぶん さとう	サラダあぶら ごま	しいら かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	ゆず キャベツ えのきたけ たまねぎ	幼	426	21.3
22	水	ごはん		とりの照り焼き おひたし かきたま汁	こめ さとう でんぶん		とりにく かつおぶし かまぼこ とろふ たまご	ぎゅうにゅう かちり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	幼	425	21.4
24	金	和食の日こんだて 秋の香りごはん		キャベツのゆずみそ和え すまし汁 豚肉みかん	こめ おおむぎ さつまいも さとう		とりにく あぶらあげ ちくわ みそ とろふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しいたけ しめじ ごぼう キャベツ ゆず だいこん えのきたけ みかん	幼	389	16.0
27	月	ごはん		鶏肉のマーマレード焼き にんじんごまサラダ 大根のみそ汁	こめ ジャム さとう	ごま サラダあぶら	とりにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	幼	407	20.7
28	火	ピビンバ		ささみのごま酢和え レタススープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく ささみ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ レタス たまねぎ	幼	417	17.2
29	水	由野が学校1年生のリクエスト献立 荷が出るか、お楽しみに(〇)			こめ さとう デザート	サラダあぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにゅう とろふ ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	幼	551	20.1
30	木	ごはん		豚肉と大根の煮物 キャベツのゆず和え	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく あつあげ ふしこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごんにやく だいこん しいたけ キャベツ きゅうり ゆず	幼	398	17.2

*献立は材料などの都合で変更することがあります。ご了承ください。

感謝して食べよう!

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食事は、食べ物を育てる人や食べ物を運ぶ人、料理をする人などたくさんの方々の手によって支えられています。当たり前のごとでつい忘れてしまいそうになりますが、毎日おいしい食事が食べられることに感謝して、食事の前や後には気持ちよく「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるようにしましょう。

11月献立 栄養価

日・9才	エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミン				たんぱく質 含有率	食生活 指標
						A	B1	B2	C		
11月平均	604	26.9	28.8	393	2.4	289	0.45	0.52	29	2.4	4.4
栄養基準	650	25.0	20~30%	350	3.0	200	0.4	0.40	20	2.0	5.0
達成率(%)	93	106	100	95	80	120	113	130	145	120	88

11月24日は「和食の日」です!

「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の特徴である、栄養のバランスのよさや、旬の味や素材の味を生かしていること、季節の移り変わりや伝統行事との密接な関わりなどが評価されて、文化遺産に選ばれました。和食のよさをう一度見直す機会にしてくださいね。