

令和5年11月分 こ ん だ て 表 _{幸田町学校給食センター}



1 1 水) 七	別 こんだて 彩	1群(たんぱく質)	をつくる食品 ************************************	<u>王に体の調</u> 3群(ビタミン)	子を整える食品 4群(ビタミン)	主にエイル= たんすいかぶつ 5群(炭水化物)	ドーになる食品 しいつ 6群(脂質)	エネル ギー Kcal	たん	
/曜 1水 1	分 こんだて 分	1群(たんはく質)	1 ク釉(無機質)	1 3±+(PA < `)	1 7 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1			i voai		
1	3	さかな にく たまご	ぎゅうにゅう にゅうせいひん	,	たたがらいている。その他の野菜	こめ (灰水化物) と 米・パン・めん				
		さか。 ・肉・卵 無 型・豆製品	牛乳 • 乳製品 căかな かいそう 小魚 • 海藻	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	その他の野菜 ^{〈『きの} 果物・きのこ	米・バン・めん いも・砂糖	# 1	上段: 下段:		
 	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン				
<u>-</u>	じゃがいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも			0 2 2 5 2	
<u>-</u>	れんこんのはさみあげ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	650 775		
=	じ ヽ.ガ <u>ヰ</u> ニゖ	だいず あかいんげんまめ あおえんどう ひよこまめ		(30)	きゅうり キャベツ	(70%-70		113		
	 コーンクリーミードレッシング	めわえんとり ひよこまめ		000	とうもろこし		コーンクリーミードレッシング			
	<u> </u>		牛乳			ー ごはん			t	
	さわにわん	 ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん			000		
エ、ト				10/00/0 446	たけのこ しいたけ	\$1.5 > k>		628 784		
-		さんま みそ		. 7	A comp	さとう こめこ				
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				Ļ	
-	【秋田県の郷土料理】					~», 1)				
-	二はん 牛乳		牛乳		なめこ しいたけ	ごはん				
$\Xi' \vdash$	いものこじる	とりにく みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく	さといも		651 789		
		さけ			Jr. 1882 4. 1. 2.10	さとう		189		
1	たくあんあえ	200			キャベツ きゅうり たくあんづけ		ごま			
(◎おこめのババロア	とうにゅう			みかん	こめこ さとう				
	二 はん 牛乳		牛乳			ごはん			9 3	
	みぞれじる	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい			639		
火) (とりにくとレバーのあまからに	とりにく とりレバー				さとう でんぷん	あぶら	802		
,	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	もやし					
1	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			Ī	
1	にくみそあん	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん			5 3 3	
	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま	715		
		 まぐろ	ひじき		キャベツ とうもろこし			310		
	わふうクリーミードレッシング	<u> </u>			えだまめ		わふうクリーミードレッシング			
_	<u> </u>		牛乳			ごはん				
_	はるさめスープ	ベーコン なまあげ		にんじん チンゲンサイ	はくさい	はるさめ	ごまあぶら			2
_ ⊢	チヂミ	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ		こめこ	あぶら	655		
	・・・ チヂミのたれ						チヂミのたれ	818		
	プルコギ	 ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	ごま ごまあぶら			
	<u> </u>	0.7212 \	牛乳	1470070 444	にんにく	げんまいごはん			ł	
-		とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		カレールウ			
	チキンカレー ///コロッケ	2912	ATA=107	ICNUN PYP	たまれる クリンピース	じゃがいも くり さつまいも パンこ	·	686		
717/	くりコロッケ				\$ 210) .0\1.	じゃがいも こむぎこ	あぶら	903		
-	ふくじんづけ				ふくじんづけ	(.) >				
-	⊕あじつけこざかな オ ロ		かたくちいわし			さとう			+	
_	ごはん 牛乳	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	牛乳	1-110	1. 3.1 38	ごはん			11 2 74 2	
	ふのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん たまねぎ	やきふ じゃがいも さとう		611 774		
٥	おろしハンバーグ	ぶたにく とりにく		にんじん	セロリ にんにく	でんぷん	あぶら	114		
	やさいのささみあえ	とりにく		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま			
_	二はん 牛乳		牛乳		1	ごはん				
		とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なめこ はくさい	1		611	611 24 764 29	
<u> グ</u> ト	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	かれい	A THE STATE OF THE		1	パンこ こむぎこ	あぶら	764		
_	たくじょうソース		8							
₹	きりぼしだいこんのいために	とりにく あぶらあげ	(1)	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら			
	ふでがきパン牛乳		牛乳	\	ふでがき	パン				
. 🔾	インディアンスパゲッティ	ぶたにく		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	カレールウ オリーブオイル	692		
水) [ウインナーとブロッコリーのソテー	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		あぶら	809		
(◎ヨーグルト		ヨーグルト							
 ;	 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			T	
-		うずらたまご かまなげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう		609		
- \		<u>なまあげ</u> さば		·	しょうが	さとう でんぷん		774		
-	もやしのあおなあえ	· · ·		にんじん こまつな	もやし					
	ひいめがなめた 合により材料を変更することがあります		\\\	だいこんのは	10,10		<基準値>		Ŧ	

- ●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
- ●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

日/曜	分 こんだて 分	まき ここで きょくひん 主に体の組織をつくる食品		まも からだ ちょうし ととの しょくひん 主に体の調子を整える食品		まき 主にエネルギーになる食品		エネルギー	たんは く質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	Kcal	g
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	きゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳 • 乳製品 こざかな かいそう 小魚 • 海藻	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	た。 その他の野菜 ^{くだもの} 果物・きのこ	ポ・パン・めん sとう いも・砂糖	。 油脂・種実		小学校 中学校
17 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
	チャーハンのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう			
	とりだんごスープ	とりにく		にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	パンこ でんぷん さとう	ごまあぶら	682 863	26.4 31.9
	ごもくあげとうふ(小2コ・中3コ)	とうふ いとより	ひじき	にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ	こむぎこ でんぷん	あぶら		
	ミニチーズ		チーズ		7676.67			=	
20 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	こうやどうふのうまに	とりにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも さとう		678	24.7
	ちくわのカレーあげ(小中2コ)	ちくわ				こむぎこ でんぷん	あぶら	824	28.
	みかん				みかん			1	
21 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら	614	24.
	えびしゅうまい(小2コ・中3コ)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	789	29.
	チンゲンサイのあえもの			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
22 (水)	ツイストロールパン 牛乳		牛乳			パン			
	きのこのクリームに	ベーコン とうにゅう	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ	-	
	ミートボール(小2コ・中3コ)	とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	702 834	27. 32.0
	コールスローサラダ	TWO STATES			きゅうり キャベツ とうもろこし			004	32.0
	コールスロードレッシング				2)8000		コールスロードレッシング		
	二 はん 牛乳		牛乳			ごはん			
	やさいとツナのにもの	まぐろ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい こんにゃく	じゃがいも さとう		1	
27 (月)	パックどうふ	とうふ			Civicity			693 864	29.9 34.9
(7)	にくみそ	ぶたにく みそ			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん] 00+	
	プチようなしゼリー(小1コ・中2コ)				ようなし	さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
28	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん		644	27.
	あじのたつたあげ	あじ				でんぷん	あぶら	806	
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	ごま あぶら		
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳		C101C77\	ちゅうかめん			
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく なると		にんじん ねぎ	キャベツ もやし メンマ		ごまあぶら	1	
29 (水)	やきぎょうざ(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ	あぶら	639 780	23.8 28.0
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ			にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん			100	20.0
	ちゅうかドレッシング				とうもろこし		ちゅうかドレッシング	1	
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			+
	上い、一 / のフバフルー	ぶたにく なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		633	20
	さわらのてりやき	はんぺん さわら			たまねぎ グリンピース	さとう でんぷん		633 794	29.4 35.0
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごま	1	
		i e				/			1

ネルギ 650 小学校 中学校 830 20%

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古 く、縄文時代に「稲作」が中国大陸から伝わり、全国各地に広まってい きました。その後、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種の お米が誕生しています。給食では「あいちのかおり」という品種のお米 を使っています。11月中旬から新米になる予定です。

名前のとおり、香りがよく、ほどよい甘み のあるお米です。大粒で、つやとねばりがあ り、しっかりとした食感が人気の品種です。 冷めてもおいしく食べられるのが魅力です。

今月の重点目標 「食べ物と健康について考えよう」

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子やアイスク リーム、チョコレートといったものが多くみられます。こうした おやつの食べすぎは、油や食塩、砂糖のとりすぎにつながり、必 ■要以上のエネルギーを摂取してしまい肥満の原因になります。ま た将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧などの生活習慣病になる リスクを高めます。この機会に、おやつのとり方について見直し てみましょう。

おやつを食べるときのポイント

①食べる時間と量の「きまり」を作ろう。 ②1日3回の食事を基本に、足りない 栄養を補うようなおやつを考えよう。 ③栄養成分表示を見て食べよう。

おやつにおすすめ!

1回200キロカロリーを目安にしよう

日本全国の郷土料理 *秋田県(6日)*

あいちのかおり

■いものこ汁

秋田県では里芋の親芋につく子芋や孫芋 を「いものこ」と呼びます。このいものこ

を主役にして、鶏肉やきのこなど秋の味覚をたくさん入れ ▶た鍋を「いものこ汁」といいます。

■鮭

鮭は川と海を行き来する魚です。現在、海でとれる鮭の ほとんどが、人の手で育てた稚魚を川に放流したものです。 秋田県には6か所の稚魚を育てる場所があります。



~ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ~ にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん・小松菜 葉ねぎ・チンゲン菜・もやし・ブロッコリー

