



日	曜日	主食 つけるもの	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
			飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
1	水	パンズパン			ポトフ タンドリーチキン ごぼうとれんこんのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ヨーグルト	まるパン あぶら じゃがいも ドレッシング	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう えだまめ れんこん	38.5 802	チキンはパンに挟んで食べ ます。食べ残しは、まとめて ビニール袋に入れて戻しま す。	<p>11月の献立目標は、「新米を 引き立てる献立」です。今は新 米の収穫の季節。そこで白いご はんを美味しく食べる献立としま した。</p>
文化の日											
2	木	吹き寄せご飯			いちじくのすまし汁 秋刀魚の山椒焼き 白菜と小松菜のお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう かつおぶし ちらしかまぼこ わかめ さんま	こめ あぶら くり さとう	ぶなしめじ えだまめ ねぎ にんじん こまつな はくさい	33.1 811		
6	月	ご飯			スコッチブロス ポークアリゾナステーキ キャベツとコーンのサラダ (柑橘ドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	こめ あぶら オリーブあぶら おむぎ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン	31.3 778		
7	火	大豆入りご飯			かきたま汁 ししゃもの南蛮漬け りんご	だいず ぎゅうにゅう とうふ たまご ししゃも	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ りんご	34.2 782		<p>2日(木) 文化の日(11/3) 文化の日にちなんで、秋らしく いちじょう型のかまぼこをちらした 汁物を出します。また、ふきよせ ご飯は、「秋の風に落ち葉がふき よせられるように、秋の味覚を集 めたご飯」です。季節の恵みを生 かす日本の食文化を 感じてください。</p>
8	水	ソフトフランスパン			じゃがいもとベーコンのスープ 鶏肉のトマトソース ほうれん草とやしのサラダ (ソイドレッシング) プリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	ソフトフランスパン じゃがいも オリーブあぶ ら さとう ドレッシング プリ ン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ にんにく トマト ほうれんそう もやし	30.7 752	パンの食べ残しは、まとめてビ ニール袋に入れて戻します。 プリンのカップはまとめてビニ ール袋に入れて戻します。	
いい歯の日											
9	木	荳わかめご飯			肉じゃが 切り干し大根のサラダ (ノンオイルしそドレッシング) みかん	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら しるごま じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき きりぼしだいこん きゅうり みかん	24.4 742		
10	金	ご飯			中華風卵ワンタンスープ かつおの甘酢だれがけ キャベツと小松菜のサラダ (パンパンジードレッシング)	ぎゅうにゅう たまご かつお	こめ あぶら でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶ ら こめ さとう ドレッシン グ	にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ たら ねぎ しょうが キャベツ こまつな	35.1 767		<p>6日(月)ポークアリゾナステーキ アリゾナステーキとはケチャッ プで味付けしたものです。アリゾ ナの地元料理は、ネイティブアメリ カンやメキシコの強い影響を受け ている料理が 多いのが特徴 です。</p>
13	月	ゆかりご飯			かぼちゃとたまねぎの味噌汁 いわしの薬味だれがけ(一人2切れ) 小松菜としらたきの煮浸し	ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ いわし あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	あかし たまねぎ かぼ ちゃ しょうが ねぎ はくさい にんじん こまつな しらたき	33.0 779		
14	火	豚のしょうが焼き 混ぜご飯			けんちん汁 からし和え みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし みかん	34.8 762		
15	水	背割りコッペパン			さつま芋のクリームシチュー ウィンナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ウィンナー	コッペパン あぶら さつまいも こむぎこ バター でんぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	30.3 953	ウィンナーはパンに挟んで 食べます。食べ残しは、まと めてビニール袋に入れて戻 します。	<p>9日(木) いい歯の日(11/8) 歯を作る栄養素のカルシウムを 多く含む食材や、かみごたえの ある食材を 使った献立に しました。</p>
16	木	ご飯			厚揚げと豚肉の五目煮 にらともやしのナムル (中華ドレッシング) みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん ドレッシング	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ もやし たら みかん	34.4 794		

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品			
福岡県の郷土料理										
17	金	ご飯			かぶと豆腐の味噌汁 あかみそしろみそ がめ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそしろみそ わかめぶりとりにく さつまあげ	こめ あぶらさといも さとう	えのきたけ かぶ こんにやく ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん	37.1 806	17日(金)福岡県の郷土料理 「がめ煮」 「がめ煮」は、昔、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、別名「筑前煮」とも呼ばれます。がめ煮の名の由来には色々な説、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説もあります。
20	月	ご飯			じゃが芋の味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	ぎゅうにゅう にぼし あぶらあげしろみそ あかみそとりにく ぶたにく	こめ あぶらじゃがいも さとう	こまつなねぎしょうが にんにくたまねぎ にんじん キャベツピーマン	36.1 782	がめ煮は正月やお祭りなどの行事の時や、結婚式、葬式などの冠婚葬祭、その他の祝い事、来客の時、運動会などのお弁当のおかずと、何事があると必ずと言っていいほど作る料理だそうです。また、葬式では鶏肉が入らなかつたり、夏には大根や芋が入らなかつたりと、行事や季節によって具が多少変わります。
新嘗祭										
21	火	手巻き新米ご飯 (焼きのり)			吉野汁 鯖のねぎ塩焼き ごま和え	のりぎゅうにゅうとりにく とうふさば	こめ あぶら さとう でんぶ んごま	こんにやくにんじん ぶなしめじ こまつなねぎ にんにくほうれんそう もやししらたき	36.3 765	がめ煮は、焼きのりに巻いて食べます。焼きのりの袋は、まとめてビニール袋に入れて戻します。
22	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(ミートソース) 海藻サラダ (柑橘ドレッシング) ラ・フランスゼリー	ぎゅうにくチーズ ぎゅうにゅう かいそうミックス	スパゲティ オリーブあぶ ら あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ ラ・フランスゼリー	31.2 833	スパゲティとソースの食べ残しは、スパゲティの食缶に戻します。ゼリーのカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。
24	金	カレーライス (ご飯)			(カレー) 小松菜とキャベツのサラダ (フレンチドレッシング) みかん	ぶたにくぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	にんにくしょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ みかん	22.5 779	
27	月	五目御飯			さつま汁 木の葉揚げ りんご	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅうとうふ あかみそしろみそ さつまあげ	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが ごぼう こんにやく だいこん ねぎ りんご	34.9 814	
28	火	チンジャオ ロースー丼 (ご飯)			(チンジャオロースー) 白菜の中華スープ フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうももぎゅうにゅう とりにく わかめ あんにとらふ	こめ あぶら ごまあぶ ら さとう でんぶ	にんにくしょうが ピーマン たけのこにんじん はくさい ねぎ みかん もも パイナップル	27.7 774	チンジャオロースー丼の食べ残しは、ご飯の食缶に戻します。
29	水	食パン (スライスチーズ)			ビーフシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ (たまねぎドレッシング) みかん	チーズぎゅうにゅう ぎゅうにくクリーム	しよくパン あぶら じゃがいもドレッシング	にんにくたまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ みかん	28.0 752	パンの食べ残しはビニール袋に入れて戻します。チーズの包みは、まとめてビニール袋に入れて戻します。
30	木	ご飯			鶏ごぼう汁 秋刀魚の蒲焼き ほうれん草とえのきののり和え (刻みりのり) (和風ドレッシング)	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげしろみそ あかみそさんまのり	こめ あぶら でんぶ ん さとうドレッシング	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	33.9 888	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※29年度11月分の給食費の口座引き落としは、11月30日(木)です。納め忘れのないようお願いします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 797 キロカロリー	たんぱく質 32.5 グラム	11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」と言って、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など様々な人たちの働きがあります。あらためて毎日きちんと食事が食べられることに感謝をしましょう。		



おにぎりの歴史



おにぎりは、弥生時代の中ごろには食べられていたことが遺跡の発掘からわかっています。当時は、米に十分水を含ませて、笹の葉で円錐形に包んでゆでたものと考えられています。現在の「おにぎり」のはじまりは、平安時代(794年~1185年)の頓食(とんじき)といわれるものでした。「もち米」を蒸して握り、戦国時代の兵士や畑の携帯食として用いられていました。現在のように「うるち米」のご飯が使われるようになったのは鎌倉時代(1185年~1333年)の末期になってからでした。



〜ご飯「お茶碗」一杯分150g(252kcal)の栄養〜

- たんぱく質 3.8g (=牛乳111ml)
- 脂質 0.5g (=6枚切り食パン1枚)
- 糖質(炭水化物) 55.7g (=じゃがいも小3個)
- カルシウム 5mg (=ごま1.2g)
- 鉄分 0.2mg (=ほうれん草1~2枚)
- ビタミンB1 0.03mg (=キャベツの大きな葉1枚)
- 食物繊維 0.5g (=りんご1/3個)

栄養がいっぱい!

