



11月分予定献立表 (小学校・通常給食)



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て	
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん				おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん
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 とりによく 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	28.8 597	チキンはパンにはさんでたべます。たべのこしは、パンといっしょにビニールぶくろにいれてもどします。	11月の献立目標は、「新米を引き立てる献立」です。今は新しい米の収穫の季節。そこで白いごはんを美味しく食べる献立としました。
文化(ぶんか)の日(ひ)											
2	木	ふきよせごはん			いちょうのすましじる さんまのさんしょうやき はくさいとこまつなのおひたし (いとけずりぶし)	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	26 663		
6	月	ごはん			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 (かんぎつドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりによく ぶたにく	こめ あぶら オリーブあぶら おおむぎ 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	24.4 624		
7	火	だいちいりごはん			かきたまじる ししゃものなんばんづけ (ぜんがくねん2ほん) りんご	だいちいりぎゅうにゅう 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	29.8 655		2日(木) 文化の日(11/3) 文化の日になんで、秋らしく
いい歯(は)の日(ひ)											
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 とりによくのトマトソース ほうれんそうともやしのサラダ (ソイドレッシング) プリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりによく 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	25.2 621	パンのたべのこしは、まとめてビニールぶくろにいれてもどします。プリンのカップは、まとめてビニールぶくろにいれてもどします。	いちょう型のかまぼこをちらした汁物を出します。また、ふきよせごはんは「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。
9	木	きわかめごはん			にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ (あおじそドレッシング) みかん	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら しろごま 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	20.6 609		
10	金	ごはん			ちゅうかふうたまごワンタンスープ かつおのあまずだれがけ キャベツとこまつなのサラダ (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 こめこ 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 なら ねぎ しょうが キャベツ こまつな	26.9 632		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あじつ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。
13	月	ゆかりごはん			かぼちゃとたまねぎのみそしる いわしのやくみだれがけ こまつなしらたきのにびたし	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	あかしそ 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	23.6 596		
14	火	ぶたのしょうがやき まぜごはん			けんちんじる からしあえ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりによく 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	28.5 622		
15	水	せわりコッペパン			さつまいも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 とりによく 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	24.4 760	ウィンナーはパンにはさんでたべます。たべのこしは、パンといっしょにビニールぶくろにいれてもどします。	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。
16	木	ごはん			あつあげとぶたにくのごもくに いらともやしのナムル (ちゅうかドレッシング) 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 なら みかん	28.1 649		

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぎ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん			
福岡県(ふくおかけん)の郷土料理(きょうどりょうり)										
17	金	ごはん			かぶととうふのみそしる ぶりのしおやき がめに	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	28.9 638	
20	月	ごはん			じゃがいものみそしる とりにくのてりやき やさしいため	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	28.5 626	
新嘗祭(にいなめさい)										
21	火	てまき しんまいごはん (やきのり)			よしのじる さばのねぎしおやき ごまあえ	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 たらき	28.5 611	ごはんは、やきのりにまいてた べます。いろいろなさきょうつか 肉や野菜など色々な材料を使うの で、博多の方言で「寄せ集める」と いう意味の「がめくりこむ」からつけ られたという説、スッポンの博多弁 「がめ」からきたという説もあります。 がめ煮は正月やお祭りなどの行事 のとき、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 にございかならぬ、夏には大根 肉が入らなかつたり、夏には大根 肉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。
22	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(ミートソース) かいそうサラダ (かんきつドレッシング) 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	25.7 680	スパゲティとソースのたべのこしは、 スパゲティのしよっかんにもどしま す。ゼリーのカップは、まとめてビニール ぶくろいれてもどします。
24	金	カレーライス (ごはん)			(カレー) こまつな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	19.1 638	カレーライスのたべのこし は、ごはんのしよっかんにも どします。
27	月	ごもごごはん			さつまじる このはあげ 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	29.9 682	
28	火	チンジャオ ロースーどん (ごはん)			(チンジャオロースー) はくさいのちゅうかスープ フルーツあんにとどうふ	ぎゅうもも ぎゅうにゅう とりにく わかめ あんにとどうふ	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	23 631	チンジャオロースーどんの たべのこしは、ごはんの しよっかんにもどします。
29	水	しよくパン (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	22.8 610	パンにチーズをのせてたべます。た べのこしはビニールぶくろいれて もどします。チーズのつつまは、まとめてビニール ぶくろいれてもどします。
30	木	ごはん			とりごぼじる さんまのかばやき ほうれんそうとえのきのりあえ (きざみのり) (わふうドレッシング)	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	27.9 721	

※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。

ふっさしの へいぎんえいようか	エネルギー 643 キロカロリー	たんぱく質 26 グラム
--------------------	------------------------	--------------------

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はも
ととも「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
べ物を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。

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)の願食(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!

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。