

| にち<br>日   | こ ん だ て め い            |                                                                                     |                                                                     | し ょ く ざ い り ょ う                                |                                                         |                                                                                    | えいようか                 |
|-----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ようび<br>曜日 | し ゆ し ょ く<br>つ け る も の | の<br>み<br>もの                                                                        | お か ず                                                               | おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん                        | おもにからだをつくる<br>もとになるしょくひん                                | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになるしょくひん                                                    | 1食分(kcal)<br>たんぱく質(g) |
| 2月        | む ぎ ご は ん              | ヨーグルト                                                                               | こんさいカレー<br>ほうれんそういりオムレツ<br>やさいのソテー                                  | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、<br>ルウ、こめこ                     | のむヨーグルト、とりにく、レンズ<br>まめ、チーズ、ほうれんそういり<br>オムレツ、ウインナー       | しょうが、にんにく、たまねぎ、<br><b>にんじん</b> 、ごぼう、れんこん、 <b>キャベツ</b> 、 <b>ごまつな</b>                | 653<br>20.4           |
| 4水        | あ げ パ ン<br>( き な こ )   |    | マカロニスープ<br>さつまいもとだいたいのケチャップに<br>みかん                                 | パン、あぶら、さとう、マカロニ、<br><b>さつまいも</b>               | きなこと、ぎゅうにゅう、ベーコン、<br>レンズまめ、とりにく、だいず                     | たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>キャベツ</b> 、 <b>ごまつな</b> 、<br>いんげん、みかん                        | 621<br>22.4           |
| 5木        | む ぎ ご は ん              |    | ちゅうかどん<br>やきぎょうざ(2)<br>フルーツヨーグルト (ヨーグルト)                            | こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、<br>ごまあぶら                      | ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、<br>えび、ぎょうざ、ヨーグルト                        | しょうが、にんにく、たまねぎ、<br><b>にんじん</b> 、たけのこ、はくさい、<br>パイナップル、りんご、みかん                       | 611<br>21.4           |
| 6金        | ピ ラ フ                  |    | コーンポタージュ<br>いかいりメンチカツ<br>ごぼうサラダ (ソイドレッシング)                          | こめ、とうにゅうバター、バター、<br>こめこ、あぶら、ドレッシング             | とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、<br>いんげんまめ、スキムミルク、<br>なまクリーム、いかいりメンチカツ | にんじん、たまねぎ、いんげん、<br>とうもろこし、ごぼう、 <b>だいこん</b> 、<br>きゅうり                               | 692<br>22.8           |
| 9月        | む ぎ ご は ん              |    | おやこどん<br>キャベツのしおレモンいため<br>みかん                                       | こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、<br>ごま                         | ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、<br>しおこんぶ                               | たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、いんげん、<br>にんにく、 <b>キャベツ</b> 、レモン、<br>みかん                         | 619<br>26.1           |
| 10火       | む ぎ ご は ん              |    | だいこんのみそしる<br>さけのしおやき<br>ちくぜんに                                       | こめ、むぎ、あぶら、さといも、<br>さとう                         | ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、<br>みそ、わかめ、さけ、とりにく                     | <b>にんじん</b> 、 <b>だいこん</b> 、 <b>なかなど</b> 、<br>ごぼう、こんにゃく、しいたけ、<br>いんげん               | 616<br>29.5           |
| 11水       | む ぎ ご は ん              |    | ぶたキムチどん<br>チーズいりいもち<br><small>むじきとまめのサラダ (わふうドレッシング) ぶどうゼリー</small> | こめ、むぎ、あぶら、さとう、<br>チーズいりいもち、ドレッシング、<br>ゼリー(ぶどう) | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、<br>ひじき、ミックスビーンズ                      | たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、しいたけ、<br>しらたき、キムチ、にら、 <b>キャベツ</b> 、<br>きゅうり                     | 705<br>23.1           |
| 12木       | も み じ ご は ん            |   | みそとりごぼうじる<br>さばのくろこしょうやき<br>いかとチンゲンサイのいためもの                         | こめ、さとう、あぶら、 <b>さつまいも</b> 、<br>かたくりこ            | あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、<br>みそ、さば、いか                          | にんじん、ごぼう、こんにゃく、<br><b>だいこん</b> 、 <b>なかなど</b> 、しょうが、<br>にんにく、しめじ、もやし、 <b>チンゲンサイ</b> | 610<br>28.6           |
| 13金       | ブ リ オ ッ シ ュ            |  | ポークストロガノフ<br>キャベツとコーンのソテー<br>かわつきりんご                                | パン、バター、じゃがいも、ルウ、<br>さとう、あぶら                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、<br>なまクリーム、ツナ                         | たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、マッシュルーム、<br>トマト、とうもろこし、 <b>キャベツ</b> 、<br>りんご                    | 585<br>22.1           |
| 16月       | さ つ ま い も<br>ご は ん     |  | かきたまじる<br>あげどうふのきのこあんかけ<br>さきこんぶのいために                               | こめ、さつまいも、あぶら、さとう、<br>かたくりこ                     | ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、<br>わかめ、あげだしとうふ、ぶたにく、<br>きざみこんぶ、さつまいも   | たまねぎ、 <b>ごまつな</b> 、しめじ、えのき、<br><b>にんじん</b> 、こんにゃく、いんげん                             | 590<br>21.9           |
| 17火       | む ぎ ご は ん              |  | はるさめスープ<br>ガパオライスのぐ<br>かわつきりんご かくチーズ                                | こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、<br>ごまあぶら、さとう                   | ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、<br>チーズ                                | <b>にんじん</b> 、はくさい、もやし、 <b>なかなど</b> 、<br>にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>ピーマン、あかピーマン、りんご         | 585<br>21.9           |

# 11月



## 6日(金)よくかむ献立

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから「いい歯の日」です。食べ物をよくかんで食べると、だ液がたくさん出て、お歯と歯周病を防ぐだけでなく、消化を助けたり、食べすぎを防いだり、頭のはたらきや歯並びをよくしたりと、いいことづくしです。

今日は、よくかんで食べるいか入りメンチカツとごぼうサラダを提供します。よくかむことを意識して食べてみてください。

## 16日(月)さつまいもごはん

さつまいもは江戸時代に、中国から薩摩(今の鹿児島県)へと伝わり、「さつまいも」と呼ばれました。秋に収穫され、掘ってすぐのものは甘みが少なく、何日かおくと徐々に甘みが増えておいしくなります。食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整えるのに役立ちます。

| にち<br>日   | こ ん だ て め い                 |                                                                                    |                                                       | し ょ く ざ い り ょ う                               |                                                           |                                                                                       | えいようか                                              |
|-----------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ようび<br>曜日 | し ゆ し よ く<br>つ け る も の      | の<br>み<br>もの                                                                       | お か ず                                                 | おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん                       | おもにからだをつくる<br>もとになるしょくひん                                  | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになるしょくひん                                                       | 1杯 <sup>1</sup> 杯 <sup>2</sup> -(kcal)<br>たんぱく質(g) |
| 18<br>水   | ご は ん                       |   | かまぼこいりすましじる<br>さわらのごまみそやき<br>しおにくじゃが                  | こめ、あぶら、さとう、ごま、<br>じゃがいも、ごまあぶら                 | ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼ<br>こ、さわら、みそ、ぶたにく                           | <b>にんじん、だいこん、えのき、こまつな、ながねぎ、</b> にんにく、たま<br>ねぎ、こんにやく、いんげん                              | 591<br>28.6                                        |
| 19<br>木   | ご は ん<br>か み か み<br>ふ り か け |   | こしねじる<br>ちくわのあかじそあげ<br>にびたし                           | こめ、あぶら、じゃがいも、こ<br>むぎこ、さとう                     | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう<br>ふ、みそ、ちくわ、あぶらあげ                          | <b>にんじん、</b> しいたけ、ごぼう、こ<br>んにやく、 <b>ながねぎ、はくさい、こ<br/>まつな</b>                           | 596<br>23.0                                        |
| 20<br>金   | コ ッ ペ パ ン<br>(せ わ り )       |   | こんさいいりポトフ<br>ツナペースト<br>ラ・フランスゼリーのポンチ                  | パン、じゃがいも、ノンエッグ<br>マヨネーズ、ゼリー                   | ぎゅうにゅう、レンズまめ、ウ<br>インナー、ツナ                                 | <b>にんじん、</b> たまねぎ、セロリー、<br><b>キャベツ、</b> れんこん、 <b>かぶ、</b> りん<br>ご、もも                   | 601<br>26.6                                        |
| 24<br>火   | む ぎ ご は ん<br>の り つ く だ に    |   | よしのじる<br>ししゃものピリからやき<br>うのはなのいりに ヨーグルト                | こめ、むぎ、あぶら、さとい<br>も、かたくりこ、ごま、ごまあ<br>ぶら、さとう     | ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ<br>らあげ、ししゃも、おから、さ<br>つまあげ、ヨーグルト、のりつ<br>くだに | <b>にんじん、はくさい、</b> えのき、 <b>こまつな、</b> にんにく、ごぼう、こ<br>んにやく、しいたけ、 <b>ながねぎ</b>              | 634<br>24.4                                        |
| 25<br>水   | む ぎ ご は ん                   |   | カレーどうふ<br>もやしとたまごのいためもの<br>みかん                        | こめ、むぎ、あぶら、さとう、<br>かたくりこ                       | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とう<br>ふ、とりにく、たまご                              | にんにく、しょうが、 <b>にんじん、</b><br>たまねぎ、たけのこ、しいたけ、<br><b>チンゲンサイ、</b> もやし、にら、みか<br>ん           | 641<br>28.4                                        |
| 26<br>木   | ご は ん                       |   | ごじる<br>コチュマヨチキン<br>きんぴらごぼう                            | こめ、じゃがいも、ノンエッグ<br>マヨネーズ、あぶら、さとう               | ぎゅうにゅう、だいず、あぶら<br>あげ、とうふ、みそ、とりに<br>く、さつまあげ                | <b>にんじん、だいこん、ながねぎ、</b> ご<br>ぼう、こんにやく、いんげん                                             | 613<br>27.3                                        |
| 27<br>金   | ガ ー リ ッ ク<br>フ ラ ンス パ ン     | コー<br>ミ<br>ル<br>ク<br>ビ<br>ー<br>ク                                                   | スパゲッティミートソース<br>おさかなハッシュドポテト<br>こんにやくサラダ(こうみしおドレッシング) | パン、あぶら、さとう、スパ<br>ゲッティ、おさかなハッシュド<br>ポテト、ドレッシング | ミルクコーヒー、ぶたにく、レ<br>ンズまめ、チーズ                                | たまねぎ、 <b>にんじん、</b> エリンギ、<br>マッシュルーム、トマト、こ<br>んにやく、きゅうり、 <b>だいこん</b>                   | 682<br>23.6                                        |
| 30<br>月   | ご は ん                       |  | サンラータン<br>プルコギ<br>えのきサラダ(ちゅうかドレッシング)                  | こめ、あぶら、かたくりこ、さ<br>とう、ごまあぶら、ドレッシン<br>グ         | ぎゅうにゅう、とりにく、とう<br>ふ、たまご、ぶたにく、くきわ<br>かめ                    | たまねぎ、 <b>にんじん、</b> しいたけ、<br><b>チンゲンサイ、</b> にんにく、しめじ、<br>にら、あかピーマン、えのき、<br><b>キャベツ</b> | 588<br>21.5                                        |

**19日(木)『こしねじる』**

群馬県富岡市に伝わる郷土料理で  
す。地域の特産品である「こ」んにやく、  
「し」いたけ、「ね」ぎの頭文字から名づ  
けられた、具だくさんの味噌汁です。これ  
ら三種類の食材だけではなく、じゃがい  
もや里芋、ごぼう、にんじん、豚肉、豆腐  
などを加えるのが一般的です。

**《今月の地場野菜》**

**★羽村市生産者★**  
チンゲンサイ、にんじん、  
ながねぎ、はくさい、  
だいこん、かぶ

**★瑞穂町生産者★**  
キャベツ、こまつな、  
さつまいも

11月24日は

和食の日

11月は

和食月間

です！



日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。

学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れ、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食の実施日は各学校によって異なります。  
材料の都合により献立を変更することがあります。

給食から学ぶ

和食文化

「ご飯・汁物・おかず」  
を組み合わせた、栄養  
バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそ  
うさま」のあいさつから  
生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、  
地域や日本に伝わる  
食文化





