



# 11がつこんだて



給食費 口座振替日：11月14日(月)

再振替日：11月28日(月)

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう		
			おもにからだをつくる(あか)	おもにエネルギーのもとになる(きいろ)	おもにからだのちようしをとのえる(みどり)
1	火	ごはん どさんこじる やきししゃも(2び) はりはりつけ	ぶたにく、みそ/ ししゃも	こめ/じゃがいも、 ごまあぶら、マーガリン/ さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 コーン、しょうが、 にんにく/だいこん、 きゅうり
2	水	ごはん わかめスープ きのこのチャプチェ チンゲンサイとちくわのちゅうかあえ	わかめ、ぶたにく/ とりにく/ちくわ	こめ/はるさめ、あぶら、 さとう、ごまあぶら	にんじん、もやし、 たまねぎ/エリンギ、 しめじ、しょうが/ チンゲンサイ
4	金	ひじき ごはん とりすきうどん ほうれんそうともやしのごまあえ たいやき	ひじき、しらす/ とりにく、やきとうふ	こめ/うどん、あぶら、 さとう/ごま/たいやき	ひろしな、きょうな、 だいこんば/たまねぎ、 しろねぎ、こんにやく/ ほうれんそう、もやし、 にんじん
7	月	ごはん こうやどうふのもの むしシューマイ(小-2こ、中-3こ) いかときゅうりのすのもの	こうやどうふ、さつまあげ、 がんもどき/ぶたにく/ わかめ、いか	こめ/さとう/こむぎこ	だいこん、にんじん、 えだまめ/きゅうり
8	火	ごはん とうがんとくきわかめのみそしる さわらのみぞれかけ かみかみサラダ	くきわかめ、ちくわ、 あつあげ、みそ/ さわら/さきいか	こめ/あぶら、かたくりこ、 さとう/ごまあぶら	とうがん、にんじん/ だいこん/キャベツ
9	水	ごはん ビーフンスープ ちゅうかふうからあげ ひじきとかぶのナムル	ぶたにく/とりにく/ひじき	こめ/ビーフン/あぶら、 こむぎこ、かたくりこ、 さとう/ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 こまつな/しろねぎ、 しょうが/かぶ、えだまめ
10	木	げんりょう パインパン スパゲティナポリタン さつまいものサラダ チョコクレープ	ベーコン/ツナ	コッペパン/スパゲティ、 あぶら/さつまいも、 マヨネーズ/チョコクレープ	パイナップル/たまねぎ、 にんじん、ピーマン/ きゅうり
11	金	ごはん きのこじる ハンバーグのてりやきソースかけ だいこんのゆずあえ	とうふ、かまぼこ/ ぶたにく/とりにく	こめ/さとう、かたくりこ	えのき、にんじん、 しめじ、しろねぎ/ だいこん、ゆず
14	月	むぎごはん ポークハヤシ おのっこかぼちゃコロッケ ブロッコリーのマリネ	のむ ヨー グル ト ぶたにく/ツナ	こめ、むぎ/じゃがいも、 あぶら、パンこ/さとう、 オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース/かぼちゃ/ コーン、ブロッコリー
15	火	ゆかり ごはん なめこのあかだし とりにくのさっぱり やさしいのこんぶあえ	とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、あかみそ/ とりにく/しおこんぶ	こめ/さとう、あぶら	ゆかり/にんじん、 なめこ、しろねぎ/ にんにく/キャベツ、 もやし
16	水	ごはん ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの りんご(おうりん)	ぶたにく、いか、えび	こめ/あぶら、かたくりこ/ はるさめ、さとう、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ/ きゅうり/りんご
17	木	こくとう パン レタススープ ジャーマンポテト フルーツあえ	とりにく/ベーコン	コッペパン、こくとう/ じゃがいも/オリーブオイル	レタス、たまねぎ、しめじ、 にんじん、えだまめ、 コーン/パセリ/ナタデココ、 パイナップル、みかん
18	金	ごはん いものこじる たちうおフライ はくさいのおひたし	あつあげ、みそ/ たちうお/かつおぶし	こめ/さといも/ あぶら、パンこ	にんじん、ごぼう、 こんにやく、またけ、 しろねぎ/はくさい
21	月	ごはん マーボー豆腐 はるまき つばづけあえ	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ/あぶら、さとう、 かたくりこ/こむぎこ/ごま	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、しょうが/ キャベツ、たけのこ、 もやし/だいこん、きゅうり
22	火	ごはん もずくスープ わふうキャベドン こまつなのなっとうあえ	もずく、ウインナー/ ツナ、しおこんぶ/ なっとう、かつおぶし	こめ/あぶら/ごまあぶら	たまねぎ、コーン/ キャベツ、にんじん/ こまつな
24	木	ごはん さつまじる いわしのおかか ひじきとごぼうのいために	ぶたにく、わかめ、みそ/ いわし、かつおぶし/ ひじき、さつまあげ	こめ/さつまいも/ あぶら、さとう	だいこん、にんじん/ ごぼう、いんげん
25	金	むぎごはん だいちとコーンのカレー ほうれんそうのオムレツ コールスローサラダ	とりにく/たまご	こめ、むぎ/じゃがいも、 あぶら/とうにゅう/ マヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、 コーン/ほうれんそう/ キャベツ、えだまめ
28	月	ごはん ぎょうざスープ キムタクいため ★やさしいなんばんサラダ	ぶたにく/とりにく	こめ/こむぎこ/あぶら、 ごまあぶら/さとう	はくさい、にんじん、 しめじ、キャベツ、 しょうが/だいこん、 しろねぎ/きゅうり、コーン
29	火	ごはん かすじる タラのこうみやき ほうれんそうのきのこあえ	ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ/タラ	こめ/さけかす/さとう、 ごまあぶら/ごま	ごぼう、こんにやく、 にんじん、しろねぎ/ にんにく、しょうが/ ほうれんそう、えのき
30	水	ごはん うずらおでん キャベツとれんこんのうめあえ みかん	ぎゅうにく、あつあげ、 うずらたまご、ちくわ/ツナ	こめ/さとう	だいこん、にんじん、 こんにやく/キャベツ、 れんこん、うめ/みかん

## 11月8日=いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」。さて皆さんは一度の食事で何回噛んでいますか？理想は80歳になっても自分の歯でしっかり噛めること。給食ではこの日、茎わかめやさきいか、切干大根、カリッと揚げて骨ごと食べられる鱈を使った和食献立にしています。

よく噛んで食べると記憶力アップや虫歯予防などの良いこともたくさん！この機会に口や歯の健康について考えてみましょう。



## 和食の良さを再発見!

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。旬の食材の持ち味を生かし、四季の移ろいを表現する和食は、その繊細さと栄養バランスに優れたヘルシーさで外国でも高い人気を誇っています。ぜひこの機会に和食の良さを再発見しましょう。

今月使用する小野市産の食材

さつまいも	かぼちゃ
キャベツ	きゅうり

11月のおもな旬の食材

ししゃも	たちうお
かぶ	はくさい

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	632	792
たんぱく質 g	24.9	30.9