

令和6年度 11月 学校給食予定献立表												
給食目標：食事のマナーを身につけよう												
にち 日 よう 曜	こんだのい 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	みやき町学校給食センター 三根東小学校			
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など							
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど	給食ひとことメモ							
1 金	ごはん	ごはん、強化米				576	21.4	342	11月の給食目標 は 食事のマナーを身につけようです。食事中 は大きな声で話さないで食べましょう。音を立てないで食べましょう。今月は、食事のマナーについて考えながら給食の 時間をすごしましょう。			
	牛乳		牛乳									
	麻婆豆腐	ごま油、三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	たけのこ缶、玉葱、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく、干し椎茸	テンメシジャン、しょうゆ、みりん、酒、食塩、トウバンジャン							
	ささみサラダ		チキンささみ	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	青じそドレッシング							
4 月	振替休日											
5 火	ごはん	ごはん、強化米				657	31.6	377	マナーとは、一緒に食事をする人が、お互いに気持ちよく食事ができるように、食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちをあらわしたふりまいです。きれいなふるまいができている人は、見ている、とても気持ちのいいものです。基本マナーを身につけて、マナー名人を目指しましょう。			
	牛乳		牛乳									
	さばのカレー焼き	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、みりん							
	ごまあえ	いりごま、すりごま、ねりごま、三温糖		こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、本みりん							
	みそ汁		油あげ、米みそ	だいこん、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、葉ねぎ	煮干しだし							
6 水	ごはん	ごはん、強化米				613	24.5	267	朝ごはんは食べてきましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎなひるお昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてみましょう。			
	牛乳		牛乳									
	鶏肉のチリソース	かたくり粉、なたね油、上白糖	鶏肉	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ缶、にんじん、いんげんまめ	しょうゆ、酒、トウバンジャン、トマトケチャップ、食塩、みりん							
	中華たまごコーンスープ		たまご	とうもろこし(クリーム)、玉葱、チンゲンサイ、にんじん	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう							
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー										
7 木	ミルクパン	ミルクパン				642	28.3	345	わかめは、海のそこに生えている海藻のなかまです。わかめには、おなかの中を掃除してくれる、食物せんいがたくさん入っています。食物せんいは、不足しがちな栄養なので、進んで食べたいですね。			
	牛乳		牛乳									
	ソースやきそば	中華めん	豚肉、蒸しかまぼこ	もやし、キャベツ、玉葱、にんじん	焼きそばソース（かつお節、いわぶし、むろぶし）、ウスターソース、食塩、しょうゆ							
	わかめスープ		わかめ、ベーコン	玉葱、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、白こしょう、がらすープチキン							
	みかん			みかん								
8 金	チャーハン	ごはん、強化米	ロースハム、豚肉	玉葱、にんじん、コーン、えだまめ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	562	21.2	282	11月8日は「いのちの日」です。よくかんで食べることで、丈夫な歯を作ることができます。また、いりごこの小魚には、カルシウムがたくさん含まれており、歯の健康には欠かせません。今日の、大豆といりごこの揚げ煮も、しっかり噛んで食べましょう。			
	牛乳		牛乳									
	はくさいスープ		鶏肉	はくさい、こまつな、玉葱、にんじん、きくらげ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、がらすープボークチキン							
	大豆といりごこの											

にち 日 よう 曜	こんだのい 献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)			
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など						
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど							
18月	振替休日										
19火	ごはん	ごはん、強化米				669	30.9	371			
	牛乳		牛乳			なに 何かをしながらの食事を「ながら食べ」といいます。テレビを見ながら、本を読みながらなど、行儀が悪いだけでなく、食事に集中できず、脳が「お腹いっぱい」のサインを見落として、食べ過ぎてしまう原因になります。					
	鮭の甘酢かけ	かたくり粉、なたね油、三温糖	鮭	レモン(果汁)	食塩、酒、穀物酢、しょうゆ、						
	ごぼうサラダ	エッグケアマヨネーズ、クリームフレンチドレッシング	ツナ	にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、本みりん						
	みそ汁		油あげ、米みそ	玉葱、にんじん、しめじ、はくさい、葉ねぎ	にぼしだし						
20水	わかめごはん	ごはん、強化米	味わかめ			562	19.6	288			
	牛乳		牛乳			いま 今から、おいしくなる白菜。霜がおりる時期になると、白菜がやわらかくなり、甘みが出てきます。白菜はビタミンCがたくさん含まれているので、体の調子を整えてくれる食べ物です。煮物、汁もの、和え物、漬物など、いろいろな料理に使われています。					
	タイビーエン	春雨	豚肉、かまぼこ	にんじん、キャベツ、玉葱、葉ねぎ、しょうが、にんにく	がらスープ・ポークチキン、しょうゆ、酒、鶏豚湯、食塩、こしょう						
	ほうれんそうサラダ	和風ドレッシング		ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん							
	いもとりのタルト	いもと菓のタルト（小麦・卵なし）									
21木	ミルクパン	ミルクパン				656	21.1	429			
	牛乳		牛乳			めだまや たまごは、目玉焼き、たまご焼き、オムレツ、汁物などの料理やケーキなど、いろいろな料理に使われています。たまごには、からだをつくる「たんぱく質」がたくさんふくまれています。たまごのたんぱく質は、たいへんすぐれていて『たんぱく質の王様』といわれるほどです。					
	トマトオムレツ		トマトオムレツ（卵）								
	野菜サラダ	サラダ油		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	穀物酢、食塩						
	パスタ（ABC）スープ	アルファベットパスタ、じゃがいも	ベーコン	玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ	がらスープ・チキン、コンソメ（乳）しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう						
22金	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく	デイナーカレールー（乳）、カレールウ、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩	647	23.3	367			
	牛乳		牛乳			だいこん 大根には、消化を助けてくれる酵素が入っています。具合が悪い時に消化を助けてくれる働きがあります。また、かぜを予防するビタミンも含まれています。ビタミンは特に葉っぱに多く含まれています。うちでは、葉っぱも捨てずに食べると良いですね。					
	だいこんサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ロースハム	だいこん、きゅうり、キャベツ、コーン							
25月	ごはん	ごはん、強化米				580	24.3	399			
	牛乳		牛乳			おでん おでんがおいしい季節になりました。おでんは、だし汁に調味料をいれて、いろいろな具材を長時間に煮込んで作る鍋料理です。地域や家庭によって、さまざまな具材が使われています。おでんを食べて、からだの中から、温まりましょう。					
	おでん	こんにやく、さといも	鶏肉、厚揚げ、くしボール	だいこん	しょうゆ、みりん、酒、昆布かつおだし						
	ゆかりあえ			はくさい、きゅうり、にんじん	ゆかり粉、しょうゆ						
	さけふりかけ				さけふりかけ（ごま）						
26火	チキンライス	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、コーン、にんじん、マッシュルーム	トマトケチャップ、トマトピューレ、白ワイン、食塩、こしょう	580	24.3	399			
	牛乳		牛乳								