

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. It is organized by date (11/1 to 11/15) and includes columns for '献立名' (Menu Name), '材料' (Ingredients), and 'エネルギー' (Energy) with sub-columns for kcal, たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), and カルシウム (Calcium).

アレルギーに関する表示について

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、バイナッブルについてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

令和5年11月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
			赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物			kcal	g	%エネルギー	mg
16木	みかん あげれんこんと ブロッコリーのサラダ だいずりきマカロー (むぎごはん)	麦ごはん 大豆入りキーマカロー 揚げれんこんとブロッコリーのサラダ みかん 牛乳	主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	主に体の骨を強えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	カレー肉(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、りんごピューレ(りんご)、ソース(りんご、大豆)、ワイン酢(小麦)しょうゆ(大豆、小麦)、しお	★みかんがおいしい季節がやってきました。みかんは、かぜを予防するだけでなく、疲れをとったり、がんの予防にも効果があるともいわれています。袋や筋にもさまざまな効果があり、「みかんが色づく」といって「医者」が育ちます。	639	22.3	30.8	295
17金	いそかあえ さばのてりやき ごはん まがもん みそしる	ごはん さばの照り焼き 磯香あえ さがんもんみそ汁 牛乳					★今日のみそ汁は佐賀県産の食材を多く使っている「さがんもんみそ汁」です。とうふ、みそ、さといも、はくさい、ねぎなどが佐賀県産です。佐賀県にはおいしい食材がたくさんあります。みなさんならどんな食材を使って「さがんもんみそ汁」を作りますか？	611	25.4	35.9	356
20月	マカロニ サラダ マカロニ マカロニ(小麦)マヨネーズ(卵なし)(大豆)さとう スイートポテト ごはん コンサイの スープ トースト 牛乳	スイートポテト マカロニサラダ コンサイの根菜のスープ 牛乳				バナエッセンス レモン汁、こしょう	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるために、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じる季節になりました。一口ずつ口にふくらんで、ゆっくり飲みましょう。一口の積み重ねが、丈夫な体をつくれます。	541	19	32.8	312
21火	ちゅうかいため はるまき ごはん タイビーエン	ごはん 春巻き 中華炒め タイビーエン 牛乳					★ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり、残したりしていると、脳を働かせたり、体を動かしたりするためのエネルギーが足りなくなってしまう。主食をしっかり食べるようにしましょう。	605	19.9	36.1	274
22水	キャベツとりんごのサラダ まめのミートグラタン ごはん としかぼやの スープ コッパン いちごジャム	コッパン いちごジャム 豆のミートグラタン キャベツとりんごのサラダ としかぼやのスープ 牛乳					★11月23日は勤労感謝の日。働くことの大切さを感じたり、感謝したりする日です。食事のときは、この食事のために、育てたり、運んだり、料理したりしてくださった方々のことを想像しながらいただきます。	608	24.8	32.9	374
23木	23日(祝) 勤労感謝の日										
24金	ひききのいろどり だいずりこのあまからに ごはん よせなべう のもの	ごはん ひじきの彩り煮 寄せ鯛風煮物 大豆といりこの甘辛煮 牛乳					★ごはんとおかずを交互に食べる食べ方を、「交互食(あひだり食)」といいます。交互食は、日本独特の食べ方で、味を感じる力が発達したり、脳がよく働いたりする賢い食べ方です。交互に食べると、今日からぜひやってみてください。	561	26	27.3	345
27月	ポテトサラダ ごはん スパゲティ ミートソース	スパゲティミートソース ミルクパン ポテトサラダ 牛乳					★かぜやノロウイルスがはやる季節です。こうした病気は、特に汚れた手についたウイルスが、口や鼻などを通って体に入ることがかかります。手洗いは、こうしたウイルスを洗い流し、口から体に入れないために行います。食事の前は特に忘れずに手洗いをしましょう。	587	23.2	33.9	291
28火	こまつなのおひたし さかなのみじりやき ごはん しらたまひる	ごはん 魚のみじり焼き 小松菜のお浸し 白玉汁 牛乳					★11月24日は「和食の日」でした。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。今日は特に、和食の基本である「だし」のおいしさを、汁物で味わいながら食べてみましょう。	567	24.3	27.3	308
29水	ピーンズサラダ とりにく とりのトマトソースかけ ごはん じゃがいもの スープ ミルクパン	ミルクパン 鶏肉のトマトソースかけ ピーンズサラダ じゃがいものスープ 牛乳					★寒い季節には、体を内側から温めると、かぜをひかずに元気にすごせます。体を温める、熱いものになるのは、ごはんやパン、めん、いも、あぶらなどの「黄色い」の食べ物です。毎日のために、ごはんなどの「黄色い」の食べ物をしっかりと食べて、体を温めましょう。	585	27.5	35.1	318
30木	あじつけり こまひなとじゃこの ナムル むぎごはん あつあげの ちゅうかに	麦ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜とじゃこのナムル あじつけり 牛乳					★食生活を見直すことは、食料や環境などのさまざまな問題への改善につながっています。例えば、食べ物を残さず食べることで食品ロスを減らすことができます。また自給率100%である米を一口多く食べることで、食料自給率をあげることもつながります。持続可能な社会のために、自分ができることを考えてみましょう。	594	25.1	32.6	313
								590	24.1	32.0	333
								590	24.8	25~30	350
								kcal	g	%エネルギー	mg

＜アレルギーに関する表示について＞

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)