



安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギーたんぱく質 カルシウム鉄		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	たんぱく質 炭水化物が多い	たんぱく質 脂分が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	たんぱく質 たんぱく質が多い	
17 (月)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう					よくかんで食べると、良いことがたくさんあります。今日のかみかみ料理は「揚げごぼうのごまがらめ」です。しっかりかんで食べましょう。
	とうふキムチチゲ			ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ		にら	はくさい はくさいキムチ たまねぎ しめじ	650 22.2 18.6	776 26.2 21.6	
	もやしのちゅうかあえ		さとう	ごま			チンゲンサイ	もやし えのきたけ			
	あげごぼうのごまがらめ		かたくりこ さとう	ごまあぶら あげあぶら ごま			ごぼう				
18 (火)	にくみそひじきどん	牛乳	こめ さとう		ぶたにく とりにく みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく			日本食に欠かせない「みそ」は、給食でも活躍です。今日は「肉みそひじき丼」に使っています。発酵食品の「みそ」は毎日とりたい食品の1つです。
	アーモンドいりなます		さとう	アーモンド			にんじん	だいこん きゅうり	596 21.7 19.3	710 25.7 22.2	
	きのこスープ				ベーコン	わかめ	パセリ	えのきたけ しめじ			
19 (水)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう					【毎月19日は食育の日】今日の主菜の千草焼きは、たまごに、たまねぎ、ニラなどを加えて栄養満点に仕上げます。一汁二菜の和食献立です。
	たまごのちぐさやき		さとう		たまご とりにく		にら	たまねぎ	588 24.3 15.1	696 28.8 17.1	
	きりぼしだいこんのすのもの		さとう	ごま		こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ゆのす			
	さわにわん		かたくりこ		とりにく		にんじん みつば	だいこん たけのこ しいたけ			
20 (木)	さつまいもごはん	牛乳	こめ さつまいも			ぎゅうにゅう					デザートに「ラ・フランス」が登場です。西洋梨とも呼ばれ、今からおいしい果物です。果肉はとろけるように柔らかく、甘みがあり、何より香りがよいとされています。いい香りを楽しみましょう。
	にくどうふ		さとう		ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ごま ほうし しいたけ	619 24.8 16.0	732 29.1 18.1	
	ごしきあえ		さとう	ごまあぶら	すまき		にんじん	だいこん きゅうり コーン			
	ラ・フランス(洋なし)						ラ・フランス				
21 (金)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう					11月24日は「和食の日」。いいにほんしょくと覚えましょう。今日は「一汁二菜の和食献立」です。
	さばのみそに		さとう		さば みそ			しょうが	607 26.1 17.5	713 29.8 19.5	
	もやしとピーマンのおかかあえ			かつおぶし		あかピーマン	きゅうり もやし				
	すまし汁			とうふ	わかめ	ねぎ	はくさい しいたけ				
25 (火)	わかめごはん	牛乳	こめ			わかめ ぎゅうにゅう					【安芸第一小学校 6年生リクエスト】主菜は鶏のからあげが選ばれました。ポテトサラダやかきたま汁も人気ですね。かきたま汁のおいしいの秘訣は、おいしいダシとふわふわの卵です。
	とりにくのからあげ		こめ かたくりこ		あげあぶら	とりにく		にんにく			
	ポテトサラダ		じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム	にんじん	きゅうり	789 23.1 30.2	960 29.5 37.5		
	かきたまじる		かたくりこ		たまご		たまねぎ えのきたけ				
	あおりんごゼリー		青りんごゼリー								
26 (水)	ごはん	牛乳	こめ			ぎゅうにゅう					生姜の季節がきました。高知県でたくさん作られている野菜です。今日は、ごはんのおかずにとり、豚肉のしょうが炒めです。新米と合わせて食べる、おいしいです。
	ぶたにくのしょうがいため		さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ	596 25.8 13.7	711 30.7 15.3	
	ビーフンサラダ		ビーフン さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ きゅうり コーン				
	のりスープ				とりにく	のり	ほうれんそう	えのきたけ			
27 (木)	コッペパン	牛乳	コッペパン			ぎゅうにゅう					みなさん、手洗いはしっかりできていますか？寒くなってくると、水での手洗いがつらくなってきましたが、パンの日は特にしっかりと手をあらいましょう。
	ツナととうふのマヨネーズやき			ノンエッグマヨ	ツナ とうふ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	647 21.0 26.2	812 24.7 31.4		
	コーンサラダ		さとう	サラダあぶら			コーン キャベツ きゅうり				
	かぼちゃのポタージュ		かたくりこ		ベーコン とうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ				
28 (金)	チキンカレー	牛乳	こめ じゃがいも かたくりこ		サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが		【食物せんいたっぷり献立】いらないものを早く外へ出すためには、食物せんいの多い食べ物を、少しずつ続けて食べることが大切です。
	ふくじんづけふうサラダ		さとう				にんじん	れんこん だいこん きゅうり しょうが	647 20.2 16.3	773 23.8 18.4	
	りんご(ふじ)						りんご				

	(4年生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~21g	18.4g~27.6g