11月

## 学校給食献立予定表

★11月の給食目標★「感謝(かんしゃ)して食べよう!」

11月23日は勤労感謝の日ですね。お家の人や、毎日の食事を支えてくれている人たちに感謝しましょう。そして私たちを元気にしてくれている「たべもの」にも感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。

\$ \$ \$ \$ \$ \$

安芸市立学校給食センター

	こんだて名	こんだて名 黄 (き) のなかま おもにエネルギーのもとに				緑(みるおもに体の調	こり どり) のなかま   子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂 質	8 ひとこと		こんだて名		黄(き)( ぉもにエネルギ-		赤 (あか) 0 ぉもに体をつくる		緑(みどりおもに体の調子	うり)のなかま 子を整えるもとになる	エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとこと
	主葉(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)	4			い無機質が多い				メッセージ		主葉(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 牛 <b>創菜</b> (やさい・きのこ類・海藻類など) 乳	が反	んすいかぶつ まお 5水化物が多い	脂肪分が多い	たんぱく質が夢い	tきしつ まお 無機質が多い	緑黄色やさい	淡色やさいなど	小4 中	メッセージ
	むぎごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				がったくひょうがんしゃ 11月の目標は、感謝して食べようです。		ごはん	またう かたくりこ さとう	め			ぎゅうにゅう		18.6 21		
4	にくじゃが	じゃがいも <b>牛</b> さとう	サラダあぶら ぶた	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	586 69 21.5 24	たたし まいにもた た もの	(月)	とうふキムチチゲ			ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ		にら		650 776 22.2 26.2 18.6 21.6	よくかんで食べると、食いことがたくさん
(火)	フレンチサラダ	さとう	サラダあぶら	714				13.4 14			もやしのちゅうかあえ		とう	ごま ごまあぶら			チンゲンサイ			ごぼうのごまがらめ」です。しっかりかん
	しそひじきふりかけ	さとう	ごま		ひじき						あげごぼうのごまがらめ			あげあぶら ごま				ごぼう		で食べましょう。
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			25.4 30.0	面んぼのいねかりも終わり、新米の季節が来ています。給食でも10月から新米に切り替わっています。安芸市で育ったおいしいお米です。味わって食べましょ	18	にくみそひじきどん		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	596 710 まだいかつき	にほんしょく かける というしょく かける といっとく も大活躍です。今日は「肉みそひじき
5 (-k)	かんこくふうからあげ	<b>牛</b> かたくりこ さとう	あげあぶら	とりにく			にんにく しょうが			(火)	アーモンドいりなます	さとう	とう	アーモンド			にんじん	21		7 2 だん つか けっています。発酵食品の「みそ
(水)	おろしあえ	さとう		ささみ		にんじん	だいこん きゅうり もやし ゆのす				きのこスープ ごはん 毎月19日は				ベーコン	わかめ	パセリ			まいにち は毎日とりたい食品の I つです。
	チンゲンサイのスープ				わかめ	チンゲンサイ	たけのこ しめじ だいこん		う。			28	め			ぎゅうにゅう				まいつき にち しょくいく ひ きょう しゅう 【毎月 19日 は食育の日 】今日の主
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				チーズ入りつくね焼きは、ミンチに玉ね		7	. t	とう		たまご とりにく		E6	たまねぎ		り の子首悔さけ たまづに たまわぎ
6	チーズいりつくねやき	4 パンこ		ぶたにく とりにく	チーズ	ねぎ	たまねぎ	603 7· 25.1 29	19 ぎ、ネギ、チーズを入れてよく混ぜ合わ	(水)	きりぼしだいこんのすのもの	ġ.	とう	ごま		こんぶ	にんじん		15.1 17.1	などを加えて、歌きされない。 などを加えて、歌きされる。 いちじゅうにきいったしないとなった。 一汁 二菜の和食献立です。
(木)	ツナキャベツのポンずあえ	乳さとう		ツナ		にんじん	きゅうり もやし キャベツ ゆのす	18.3 21	1.0 せ、オーブンで焼いて作ります。ハンバーグのような味付けです。		さわにわん		たくりこ		とりにく		にんじん みつば			
	ちくわのすましじる			ちくわ とうふ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ						め 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。
	ごもくチャーハン	こめ	サラダあぶら	やきぶた	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		だんだん寒くなってきましたね。風邪を 883 25.6 18.3 ボの予防に効果的なビタミン類や食物で せんいがしっかりとれる敵立です。	20	にくどうふ	ċ.	さとう		ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし こんにゃく	610 722	せいよなし よ いま エンジャン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
7	zhét	牛		だいず		にんじん	たまねぎ	22.7 25		(木)	乳	-						ほししいたけ だいこん きゅうり	619 732 24.8 29.1 16.0 18.1	なもの。かにく 物です。果肉はとろけるように柔らかく
(金)	ポークビーンズ	乳 さとう	サラダあぶら	ぶたにく		トマト	マッシュルーム えだまめ	16.5 18			プ ごしきあえ ラ・フランス (洋なし)	Ż.	ごまあぶら	こまあぶら	すまき		にんじん	コーン		甘みがあり、何より香りがよいとされて
	ほうれんそうのサラダ		サラダあぶら	<i>//</i>		ほうれんそう	キャベツ											ラ・フランス		います。いい香りを楽しみましょう。
1.0	しょうがふうみごはん かみかみ こんだて	こめ	サラダあぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		しょうが	629 75 30.2 35. 19.3 22.	750 1 1月8日は「いい歯の日」でしたね。今 35.9 22.3 おげを、しっかりかんで食べましょう。	:	ごはん	28	こめ			ぎゅうにゅう			.	11月24日は
10 (月)	めひかりのからあげ	キ かたくりこ	あげあぶら	めひかり						21	21 さばのみそに ************************************	<u>.</u>	とう	さば みそ			しょうが	607 713	和食」の日	
	こうやどうふのふくめに	さとう		こうやどうふ てんぷら		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ			(金)	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		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・二素
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				ゆずの季節がきましたね。ゆずは安芸市		すまし汁				とうふ	わかめ	ねぎ	はくさい しいたけ	σ	しょくと見えましょう。テロは・一汁 一分
11	とりにくのマスタードやき	<b>牛</b> <sup>さとう</sup>		とりにく				588 69 24.1 27			わかめごはん ★リクエスト献立	z 28.	め			わかめ ぎゅうにゅう				放布性1、1、七1、4元析4、4、4、4、1、
(火)	ゆずあえ 11月と言えば	乳さとう					キャベツ きゅうり ゆのす	24.1 2 16.6 1	18.3 わやかな味を加え、おいしく仕上げてく		1とりにくのかんおけ		めこ たくりこ	あげあぶら とりに	とりにく			にんにく		ままだいいちにようがっこう がんせい 【安芸第一小学校 6年生リクエスト】 しゅきい とり 主菜は鶏のからあげが選ばれました。オ
	はるさめスープ	はるさめ		とりにく		にんじん にら	しめじ たまねぎ		れます。高知県自慢の食材です。	25	ポテトサラダ	<u>ت</u>	ゃがいも	ノンエッグマヨ	NΔ		にんじん	きゅうり	789 960 23.1 29.5	□ 主来は鶏のからありが選ばれました。 □ テトサラダやかきたま汁も人気ですね。
	なすとじゃがいものドライカレー	こめ 飲 む じゃがいも		ぎゅうにく	のむヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす	631 75 19.0 22		-		かたくりご	たくりこ		たまご		ねぎ	たまねぎ えのきたけ		かきたま汁のおいしさの秘訣は、おいし
12	りっちゃんのげんきサラダ	ョ しきとう	サラダあぶら かつおん	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじんトマト	キャベツ コーン				あおりんごゼリー		りんごゼリー							いダシとふわふわの館です。
(水)	やまきたみかん	) 		3 3838.0		1747	みかん	14.2 17	7.60 じゃがいもを入れることでビタミンCもしっか りとれます。		ごはん 「しょうが♪」	28	ø			ぎゅうにゅう				しょうが、ませつ 生姜の季節がきました♪高知県でたく
	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう				おはしを上手に使いましょう。症しくお	26	ぶたにくのしょうがいため 4	ż.	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 30.7 13.7 15.3 15.3 647 812 21.0 24.7 26.2 31.4	さん作られている野菜です。今日は、ご
13	ポークコロコロステーキ	4		ぶたにく			にんにく	568 6 <sup>-1</sup>		(水)	水)ビーフンサラダ		ーフン とう	ごまあぶら	NA			キャベツ きゅうり コーン		3
(木)	カラフルピーマンのサラダ	・ 乳 <sub>さとう</sub>		ツナ		ピーマン あかピーマン きパプリカ	キャベツ	568 6° 26.3 3° 14.8 16	1.0 5.7 コロステーキをつまんだり、サラダをはさ		のりスープ				とりにく	のり	ほうれんそう	えのきたけ		うが炒めです。新来と合わせて食べる と、おいしい♪です。
	やさいスープ 毎月15日は 毎月17日は			ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ		んだり、練習してみましょう。		コッペパン	<u></u>	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
	ちりめんどん「じゃこの日」「なすの日」		ごま		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こまつな		20-	まいつき にち 毎月15日は「じゃこの日」、17日は「なすの	27	ツナととうふのマヨネーズやき <sub>牛</sub>	4		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		でなってくると、水での手洗いる
(金)	なすのたたき 🌎 🍇	牛 乳 <sup>さとう</sup>	あげあぶら ごま	かつお		ねぎ	なす ゆのす たまねぎ	608 72 22.0 25 17.3 19	24 日」ですね。今日は「安芸市の食べ物いっぱ	(木)	コーンサラダ	ż.	とう	サラダあぶら				コーン キャベツ きゅうり		イ 4 がつらくなってきますが、パンの日は特
	こんさいじる	さつまいも		あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ		いはいっちゅう日」です。	L	かぼちゃのポタージュ	ליל	たくりこ		ベーコン とうにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ		にしっかりと手をあらいましょう。
※食材 ◇ ふ	オの都合で献立を変更する場合があります。予る るさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生す					供しています。	【栄	量の基準】		チキンカレー		め ゃがいも	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく		【食物せんいたっぷり献立】いらなく	
₹		)食欲の秋♡			【こめ・ゆのす	> //	m	エネル:	(4年生) (中学生) - 650kcal 830kcal	28	T	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	たくりこ とう			-	IT 6.1°.4.	れんこん だいこん	120.2123.8	73 38 なったものを草く外へ出すためには、1
		レンジするのもいいです			ーマン】は【安 用しています。	芸市産】を	ررط ننگی،	たんぱい	質 21~33g 27~42g 14.4g~21g 18.4g~27.6	(金)	りんご(ふじ)	10				にんじん	きゅうり しょうが 16.3	16.3 18.4	8.4 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	
-		4 900	4900			<b>10</b> Ab							045 40	204	4 C-0 4		Ab . 40		0.45	けて食べることが大切です。
-		*	0	* 0	米》	*	*	.0.		· o ·	*/6*/6*/	0	*	*	.0.	K 00	*	· */	*	