



よていこんだてひょう



かんしゃして食べよう!

こんげつのもくひょう

今月のこんだてにこめた思い・ポイント

- ・秋が旬の地元食材をたっぷり使用して給食を作ります。
- ・12日のパンプキンポターージュは、図書館司書の小澤佳代子先生が作ってくれたかぼちゃを使います。

旬の食材

さつまいも、大根、ねぎ、白菜、みかん、柿、りんご

| 日 | よていこんだて | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | 1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | ひとつことメモ | |
|-------------|--------------------|-------------------|---|--|------------------------------|---|--------|
| 1金 | ごはん | ごはん | | 精白米 | 555 kcal | あかうおはくせのない味なので、煮つけにしてもよし、焼いてもよしの万能な魚です。 | |
| | | あかうおのかすづけやき | あかうお | | 25.1 g | | |
| | | にくどうふ | 豚肩(脂肪なし),焼き豆腐 | 玉葱,はくさい,ねぎ,こまつな | しらたき,米サラダ油,中ざら糖 | | 16.5 g |
| | | シャキシャキあえ | ロースハム | にんじん,キャベツ,きゅうり | じゃがいも,米サラダ油,ごま油,上白糖 | | 1.5 g |
| 5火 | ナン | ナン | | ナン | 700 kcal | 今年のインターナショナルデーはナンとキーマカレーです。カレーはルウから手作りで。 | |
| | | キーマカレー | 鶏若鶏肉ひき肉,大豆(国産,乾),米みそ(淡色辛みそ),パルメザンチーズ,ヨー | しょうが,にんにく(りん壺),玉葱,にんじん,青ピーマン,トマト缶詰(ホール) | 米サラダ油,薄力粉,無塩バター | | 33.2 g |
| | | ABCサラダ | | にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(か-補冷凍),レモン(果汁,生) | マカロニ・スパゲッティ,オリーブ油,上白糖 | | 26.3 g |
| | | ヨーグルトあえ | ヨーグルト(全脂無糖) | 温州蜜柑缶詰(果肉),★パイナップル(缶詰) | 上白糖 | | 2.6 g |
| 6水 | ふかがわめし | ふかがわめし | あさり(缶詰,水煮),油揚げ | にんじん,さやえんどう(冷) | 精白米,つきこんにやく,中ざら糖 | 516 kcal | |
| | | しおちゃんこなべ | 鶏若鶏肉胸(皮なし),木綿豆腐 | 玉葱,だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,にんにく(りん壺),しょうが | ごま油 | 23.1 g | |
| | | ごまみそあえ | カットわかめ,米みそ(淡色辛みそ) | りまくとろもやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし(か-補冷凍) | ごま(すり) 白,上白糖 | 14.7 g | |
| | | ぎゅうにゅうかんてん | 寒天,牛乳 | | 上白糖 | 2.3 g | |
| 7木 | ソフトめん インディアンソース | ソフトめんインディアンソース | 豚肩(脂肪なし),ウインナー,大豆(国産,乾) | にんにく(りん壺),玉葱,にんじん | 強力粉,米サラダ油,かたくり粉 | 638 kcal | |
| | | こんにやくサラダ | ささみチャンク | きゅうり,キャベツ,にんじん,とうもろこし(か-補冷凍) | つきこんにやく,三温糖,ごま(いり) | 24.7 g | |
| | | りんご | | ★りんご | | 20.7 g | |
| 8金 | ごはん | ごはん | | 精白米 | 620 kcal | 「ふじ」という種類のりんごを出します。ふじは青森県で誕生したりんごです。 | |
| | | かみかみつくね | 鶏若鶏肉ひき肉,豚ひき肉 | しょうが,ごぼう,れんこん,むきえだまめ(冷凍),えのきだけ(ゆで) | パン粉(乾燥),かたくり粉,上白糖 | | 27.8 g |
| | | きりこんぶときりぼしだいこんのもの | 鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ | 切干しだいこん,にんじん,さやいんげん(冷) | 米サラダ油,三温糖 | | 19.5 g |
| | | たまねぎのみそしる | 木綿豆腐,みそ,日高こんぶ,かつお厚削り節 | 玉葱,にんじん,ねぎ | | | 2.0 g |
| 11月 | ごはん | ごはん | | 精白米 | 555 kcal | 塩いかの酢の物は長野県で昔から食べられている「郷土料理」です。そのままだとすごくしょっぱいので塩ぬきをします。 | |
| | | きびなごのからあげ | きびなご | しょうが | かたくり粉,米サラダ油 | | 23.3 g |
| | | しおいかのすのもの | するめいか,カットわかめ | キャベツ,きゅうり | 上白糖 | | 15.3 g |
| | | かぼちゃのみそしる | 油揚げ,煮干し,味の会手作りみそ | 玉葱,西洋かぼちゃ,ねぎ | | | 2.1 g |
| 12火 | しょくパン | しょくパン | 脱脂粉乳 | | 強力粉,上白糖,ソフトタイプマーガリン区分3構成食品 | 712 kcal | |
| | | ルバーブジャム | | ルバーブ,レモン(果汁,生) | 上白糖 | 29.9 g | |
| | | とりにくのBBQソース | 鶏若鶏肉モモ(皮なし) | しょうが,にんにく(りん壺),ねぎ,★りんご,レモン | 上白糖 | 21.6 g | |
| | | フレンチサラダ | | キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン(果汁,生) | 米サラダ油,三温糖 | 3.3 g | |
| パンプキンポターージュ | 牛乳,クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) | 西洋かぼちゃ,玉葱 | | 米サラダ油,無塩バター | | | |
| 13水 | ごはん | ごはん | | 精白米 | 549 kcal | 今回はシンプルに鮭に塩とお酒で下味をつけて焼きます。秋鮭という、秋に獲れる鮭を使用します。 | |
| | | さけのしおやき | しろさけ 40g | | 29.6 g | | |
| | | ごもくひじき | 干ひじき,大豆,鶏若鶏肉胸(皮なし) | にんじん | つきこんにやく,米サラダ油,三温糖 | | 14.6 g |
| | | かんてんいりたまごスープ | 寒天,鶏卵,かつお厚削り節,日高こんぶ | キャベツ,玉葱,こまつな | かたくり粉 | | 1.7 g |
| 14木 | やさいタンメン | やさいタンメン | 豚肩(脂肪なし),日高こんぶ,かつお厚削り節 | にんにく(りん壺),しょうが,玉葱,にんじん,りょうくとろもやし,キャベツ,ねぎ,きくらげ(乾),チンゲンツァイ | 中力粉(1等)麵:主食,米サラダ油,ごま油 | 717 kcal | |
| | | じゃがいものカラフルサラダ | ささみチャンク | にんじん,きゅうり,むきえだまめ(冷凍) | じゃがいも,ごま(いり) 白,米サラダ油,ごま油,上白糖 | 24.7 g | |
| | | ブルーベリーマフィン | 鶏卵(冷凍全卵液卵),牛乳 | ブルーベリー | 無塩バター,上白糖,薄力粉 | 20.9 g | |
| | | | | | | 1.9 g | |

インターナショナルデー

いい歯の日

本郷小の畑でとれたルバーブを使ってジャムにします。さらにパンプキンポターージュに使うかぼちゃは小澤佳代子先生が育ててくれたものです。

地元富士見町で獲れた「ブルーベリー」をたっぷり入れてマフィンを作ります♪

| | | | | | | | | |
|---------|---|-----------------|----------------------------------|---|--|----------|---|--|
| 15 金 |  ごはん | ごはん | | | 精白米 | 611 kcal |  | 鉄分たっぷり のレバーを油で揚げてオーロラソースで絡めます。レバーは一度茹でて臭みをぬきます。 |
| | | オーロラレバー | 鶏肝臓(生),鶏若鶏肉モモ(皮なし),米みそ | しょうが | かたくり粉,米サラダ油,三温糖 | 27.7 g | | |
| | | こうばしサラダ | かに風味かまぼこ | キャベツ | しゅうまいの皮,米サラダ油,三温糖,米サラダ油 | 17.5 g | | |
| | | ちゅうかスープ | | りょくとうもやし,えのきたけ,こまつな,きくらげ(乾),とうもろこし(乾-補冷凍) | | 2.2 g | | |
| 18 月 |  ごはん | ごはん | | | 精白米 | 581 kcal |  | サラダには長野県産の大豆を入れます。大豆は噛みごたえもあり、カルシウムもふくまれます。 |
| | | あつあげのそぼろに | 豚ひき肉,生揚げ | しょうが,にんじん,だいこん,ねぎ | 米サラダ油,三温糖,かたくり粉 | 21.0 g | | |
| | | だいずとかぼちゃのサラダ | 大豆(国産,乾) | キャベツ,にんじん,西洋かぼちゃ | マヨネーズ(全卵型),上白糖,こま(すり)白 | 19.3 g | | |
| 19 火 |  フィッシュサンド | フィッシュサンド | 脱脂粉乳,ホキ 50g,鶏卵(水煮缶詰) | えのきたけ(ゆで),玉葱,レモン(果汁,生) | 強力粉,上白糖,マーガリン,薄力粉,パン粉(乾燥),米サラダ油,マヨネーズ(全卵型),三温糖 | 651 kcal |  | 給食の前には、 石けん を使って手を洗いましょう！ |
| | | さんしゅのやさいのサラダ | | キャベツ,にんじん,とうもろこし(乾-補冷凍),玉葱 | 上白糖,米サラダ油,オリーブ油 | 27.4 g | | |
| | | さつまいものスープ | | 玉葱,こまつな,にんじん | さつまいも | 24.3 g | | |
| 20 水 |  ごはん | ごはん | | | 精白米 | 544 kcal |  | ぶた肉には「 ビタミンB₁ 」というビタミンが多くふくまれます。「ビタミンB ₁ 」は体や脳を動かすエネルギーを生み出します。 |
| | | ぶたにくのしょうがやき | 豚肩ロース(脂肪なし) | しょうが,にんにく(りん茎) | 上白糖 | 23.4 g | | |
| | | おうごんあえ | きんしたまご,ささみちゃんく | にんじん,キャベツ,りょくとうもやし | 上白糖,ごま油 | 17.8 g | | |
| 21 木 |  かきたまうどん | かきたまうどん | 鶏若鶏肉胸(皮なし),鶏卵,木綿豆腐,かつお厚削り節,白高こんぶ | にんじん,きくらげ(乾),ねぎ | 強力粉,かたくり粉 | 666 kcal |  | カルシウムたっぷり の小魚をオープンでカリカリにして、油で揚げたさつまいもと一緒にタシにからめます。 |
| | | さつまいもとごまかなのあまから | | かたくちいわし(いりこ) | さつまいも,米サラダ油,無塩バター,上白糖,いりごま黒 | 30.2 g | | |
| | | はくさいのしおこんぶあえ | 塩昆布 | はくさい,きゅうり,にんじん | | 19.9 g | | |
| | | | | | | 2.2 g | | |
| 22 金 |  ごはん | ごはん | | | 精白米 | 586 kcal |  | 11月24日は「 和食の日 」です。和食の基本である「だし」ついて給食を食べながら勉強しましょう。 |
| | | さかなのもみじやき | メルルーサ | にんじん | マヨネーズ(全卵型) | 25.3 g | | |
| | | いりどり | 鶏若鶏肉モモ(皮なし) | ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやえんどう(冷) | さといも,板こんにやく,米サラダ油,三温糖 | 18.5 g | | |
| | | じゃがいものみそしる | みそ,日高こんぶ,かつお厚削り節 | 玉葱,だいこん | じゃがいも | 2.0 g | | |
| 25 月 |  ごはん | ごはん | | | 精白米 | 592 kcal |  | たらは漢字で「 鱈 」と書きます。鱈は冬の寒い時期に水揚げされます。身はふっくらしていて柔らかいのが特徴です。 |
| | | こおりどうふとたらチリソース | 凍り豆腐,まだら 角切り | しょうが,にんにく(りん茎) | かたくり粉,米粉,米サラダ油,ごま油,三温糖 | 27.0 g | | |
| | | チキンサラダ | 鶏若鶏肉胸(皮なし) | しょうが,にんにく(りん茎),キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし(乾-補冷凍) | 米粉,かたくり粉,米サラダ油,ごま油,上白糖 | 17.7 g | | |
| 26 火 |  ピザトースト | ピザトースト | ベーコン,チーズスプレッド | 玉葱,青ピーマン | 強力粉(1等),上白糖,ショートニング | 655 kcal |  | ピザトーストは簡単にできるのに美味しく、朝ご飯にもピッタリの料理です。 |
| | | フレンチサラダ | かに風味かまぼこ | りょくとうもやし,きゅうり,にんじん | 米サラダ油,上白糖 | 22.9 g | | |
| | | ポトフ | | 玉葱,にんじん,こまつな(冷凍),キャベツ | マカロニ,スパゲッティ,じゃがいも | 21.4 g | | |
| | | カルピスゼリー | 乳酸菌飲料,寒天 | レモン(果汁,生) | 上白糖 | 3.3 g | | |
| 27 水 |  ごはん | ごはん | | | 精白米 | 594 kcal |  | チンゲンサイは漢字で「 青梗菜 」と書きます。中国生まれの野菜で、スープに入れても煮くずれしない野菜です。 |
| | | とんぺいやき | 鶏卵,豚肩(脂肪なし),おから,サイコロチーズ,あおのり | キャベツ | 三温糖,マヨネーズ(全卵型) | 23.9 g | | |
| | | ひじきとかにかまのサラダ | 干ひじき(アノシ釜,乾),かに風味かまぼこ | りょくとうもやし,とうもろこし(乾-補冷凍) | 三温糖,米サラダ油,ごま油,上白糖 | 22.0 g | | |
| | | チンゲンサイのオイスタースープ | 木綿豆腐 | 玉葱,にんじん,チンゲンサイ | | 2.0 g | | |
| 28 木 |  みそラーメン | みそラーメン | 豚肩(脂身付き),日高こんぶ,かつお厚削り節,米みそ | しょうが,にんにく(りん茎),きくらげ(乾),玉葱,にんじん,キャベツ,しなちく,とうもろこし(乾-補冷凍),こまつな | 強力粉,米サラダ油,ごま油 | 621 kcal |  | ラーメンのトッピングに必ずある「 煮たまご 」の登場です。じっくりと煮て味を染みこませます。 |
| | | にたまご | たまご | | 三温糖 | 29.8 g | | |
| | | もやしとさきいかのちゅうかあえ | さきいか | りょくとうもやし,だいこん,きゅうり,にんじん | 上白糖,ごま油,ごま(いり) | 19.5 g | | |
| | | | | | | 2.7 g | | |
| 29 金 |  さつまいもごはん | さつまいもごはん | | | 精白米,さつまいも | 563 kcal |  | いわしは食べにくい魚ですがかば焼きにすることで食べやすくなります。鉄分を多く含む魚です。 |
| | | いわしのかばやき | まいわし | しょうが | かたくり粉,米サラダ油,水あめ,三温糖,いりごま黒 | 24.4 g | | |
| | | こまつなとあぶらあげのびたし | 油揚げ | こまつな,りょくとうもやし | 上白糖 | 17.9 g | | |
| | | ねぎとわかめのみそしる | カットわかめ,味の会手作りみそ,煮干だし | えのきたけ,玉葱,にんじん,ねぎ | | 2.5 g | | |

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー624kcal、たんぱく質20.1~30.9g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【11月の給食の平均栄養量は、エネルギー611kcal、たんぱく質26.2g、脂質19.3g、食塩相当量2.3gです。】

*献立は都合により変更となる場合がございます。