

11月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校

神奈川県立秦野養護学校

給食回数 19回



ひづけ・その他	1日(火)	2日(水) 保護者献立	3日(木) 文化の日	4日(金)
			<p>※読書月間 11月14日～11月30日は末広小学校の読書月間です。給食では、読書月間に合わせて「おはなしきゅうしょく」を実施します。図書室にある本に出る料理にあわせて献立を考えました。まんぶくタイムでは本の紹介もします。図書室でさがして読んでください。←このマークがある日が「おはなしきゅうしょく」の日です。</p>	
<p>い 炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>あ たんぱく質・無機質(カルシウム) おもにからだをつくるもとになる食品</p> <p>か ビタミン・無機質 おもにからだのちようしをり とどのえるもとになる食品</p> <p>中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>	<p>黒パン ジャがいも 米油 さとう</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 とり肉</p> <p>にんじん 玉ねぎ トマトピューレ さやいんげん 白滝 コーン 小松菜 フルーツ野菜ゼリー</p> <p>630kcal 25.9g 18.8g 2.3g</p>	<p>精白米 強化米 米油 さとう じゃがいも 乾麺 てんぷん プチたい焼き</p> <p>牛乳 おから たまご とり肉 湯揚げ 豚肉 なた</p> <p>白滝 にんじん こねぎ 干し椎茸 こんにやく もやし 長ねぎ 小松菜</p> <p>644kcal 23.9g 15.2g 2.3g</p>	<p>精白米 さとう ごま油 てんぷん 小麦粉 米油</p> <p>牛乳 生揚げ 豚肉 さば</p> <p>しょうが ピーマン キャベツ 長ねぎ たけのこ にんじん にんにく</p> <p>682kcal 28.4g 26.3g 1.3g</p>	
7日(月) 振替休日	8日(火) いい歯の日献立	9日(水)	10日(木)	11日(金)
<p>※よくかんで食べた後はしっかりと歯をみがきましょう。</p>	<p>ぶどうパン さつまいも 米油 バター 小麦粉 ビーフン</p> <p>牛乳 とり肉 脱脂粉乳 みそ大豆</p> <p>えのきだけ しめじ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ 小松菜</p> <p>625kcal 24.5g 18.9g 2.2g</p>	<p>ラーメン 米油 てんぷん さつまいも バター グラニュー糖</p> <p>牛乳 焼き豚 豚肉 なた えび いか うずらの卵 おから 生クリーム</p> <p>しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 白菜 もやし 小松菜</p> <p>674kcal 27.1g 17.8g 2.4g</p>	<p>味付パン 小麦粉 てんぷん 米油 さとう ジャがいも</p> <p>牛乳 とり肉 おから</p> <p>しょうが コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ 小松菜 みかん</p> <p>687kcal 26.7g 23.9g 2.6g</p>	<p>牛乳 とり肉 豚肉 ちくわ ししゃもフライ</p> <p>しょうが にんじん たけのこ グリーンピース 大根 長ねぎ こんにやく 干し椎茸 小松菜</p> <p>648kcal 29.4g 18.7g 1.6g</p>
14日(月)	15日(火)	16日(水) まほうのスープ	17日(木) パンダのパンダ	18日(金)
<p>精白米 ジャがいも 米油 小麦粉 パン粉</p> <p>牛乳 湯揚げ どうぶ みそ とり肉 のり佃煮</p> <p>大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜 玉ねぎ にんじん パセリ</p> <p>672kcal 21.2g 22.5g 2.1g</p>	<p>コッペパン 米油 マヨネーズ うどん</p> <p>牛乳 ツナ缶 豚肉</p> <p>玉ねぎ にんじん パセリ 長ねぎ こねぎ 小松菜 いちごのプリン</p> <p>609kcal 23.8g 25.3g 2.4g</p>	<p>精白米 麦 米油 バター 小麦粉 てんぷん 春雨 ガトーショコラ</p> <p>牛乳 ベーコン とり肉 木の葉のさつま揚げ</p> <p>にんにく しめじ えのきだけ エリンギ マッシュルーム コーン パセリ 白菜 玉ねぎ しょうが にんじん 小松菜</p> <p>633kcal 24.2g 17.6g 2.7g</p>	<p>食パン 米油 バター ジャがいも</p> <p>牛乳 ベーコン ハム チーズ とり肉 アセロラミルク</p> <p>玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 大根 にんじんこんにやく 干し椎茸 小松菜</p> <p>639kcal 26.4g 25.8g 2.6g</p>	<p>精白米 米油 さとう てんぷん ごま油 ジャがいも 小麦粉</p> <p>牛乳 豚肉 とり肉 どうぶ 青のり</p> <p>たけのこ チンゲン菜 コーン 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜</p> <p>667kcal 26.4g 21.8g 1.6g</p>
21日(月)	22日(火) りんごかもしれない	23日(水) 勤労感謝の日	24日(木) 和食の日	25日(金) ラーゼリアのカレー
<p>精白米 てんぷん さとう さつまいも 米油</p> <p>牛乳 わかめふりかけ とり肉 たまご とうふ チーズ</p> <p>ニラ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく キャベツ</p> <p>673kcal 28.8g 22.3g 2.1g</p>	<p>味付パン 中華菜し麺 米油 さとう てんぷん ホットケーキの素</p> <p>牛乳 焼酎乳 とり肉 なた うずらの卵</p> <p>玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 干し椎茸 小松菜 干しぶどう りんご</p> <p>677kcal 21.1g 18.5g 2.5g</p>	<p>11月24日は(いい)にほんしよく「和食の日」 日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれたわたしたちの「食文化」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わうために11月24日の献立は白汁です。 給食では、削り粉(さば節、いわし煮干し、そうだかつお節、おろし節)を粉にしたもの)とさば節でだしをとっています。</p> <p>ちらしずしと睦の紅葉揚げが季節を感じながら和食の良さを知ってほしいと思います。</p>	<p>精白米 さとう 白玉粉 小麦粉 米油</p> <p>牛乳 湯揚げ きざみのり どうぶ とり肉 なた 睦</p> <p>れんこん 干し椎茸 大根 にんじん しめじ 小松菜</p> <p>652kcal 25.2g 21.3g 1.9g</p>	<p>精白米 もち麦 カレールウ 米油 じゃがいも</p> <p>牛乳 とり肉 おから ヨーグルト</p> <p>にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース パセリ コーン キャベツ 小松菜</p> <p>670kcal 22.3g 18.9g 2.0g</p>
28日(月) かながわ産品学校給食デー	29日(火)	30日(水) ぞろりぞろりとやさいがね	11月28日は「かながわ産品学校給食デー」(令和4年度3回目)	
<p>精白米 小麦粉 パン粉 米油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 豚肉 赤だしみそ ひじき 大豆 さつま揚げ</p> <p>パセリ キャベツ にんじん しめじ こんにやく みかん</p> <p>683kcal 25.1g 21.5g 1.8g</p>	<p>ミルクパン 米油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 さとう</p> <p>牛乳 とり肉 チーズ ハム かつお節 昆布</p> <p>ブロッコリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン</p> <p>643kcal 27.5g 20.8g 2.3g</p>	<p>精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん 白ごま 小麦粉</p> <p>牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 どうぶ とり肉 ひじき</p> <p>しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 干し椎茸 小松菜</p> <p>650kcal 25.0g 22.4g 1.7g</p>	<p>ごはん : 神奈川県産(はるみ) みそカツ: 神奈川県産(豚肉) キャベツソテー: 秦野産(キャベツ) ひじきの炒り煮: 神奈川県産(ひじき) くだもの : 神奈川県産(みかん)</p> <p>秦野市</p> <p>秦野市食育キャラクター「ボンチーズ」</p> <p>自分が住んでいる土地でとれた新鮮でおいしい食べ物を知ることによって生産者の方に感謝する気持ちや食べ物を大切にする気持ちが育って欲しいと願っています。</p>	