



11月 給食献立表



日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつばやき
1月	ごはん チャプチェ 白菜スープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 とりにく、 とうふ	ごはん、 あぶら、はるさめ、 いりごま、さんおんとう、 ごまあぶら	にんにく、ほししいたけ、たまねぎ、 にんじん、にら、たけのこ、もやし、 はくさい、こまつな	614 kcal 21.2 g 16.7 g 1.9 g	韓国料理の1つ「チャプチェ」は、はるさめを使わない野菜の炒め物でしたが、中華料理の影響で使用するようになったそうです。日本のものに比べてかなり太く、給食でも太めの春雨を使用しています。
2火	吹き寄せごはん れんこんの金平 沢煮焼		ぎゅうにゅう、 とりにく、 やきちくわ、 ぶたにく、あぶらあげ	むぎごはん、 あぶら、さつまいも、 さんおんとう、 いりごま、かたくりこ	にんじん、しめじ、えだまめ、 つきこんにやく、れんこん、 さやいんげん、ごぼう、だいこん、 ほししいたけ、しらたき、はねぎ	629 kcal 21.0 g 15.5 g 2.1 g	「吹き寄せ」とは、北風に吹かれて吹き寄せられた落ち葉などを表す言葉です。吹き寄せごはんは、サツマイモや枝豆などでその様子を表現した混ぜご飯です。
4木	コッペパン ポイルワインナー キャベツソー クリームシチュー		ぎゅうにゅう、 ウィンナー、 とりにく、 なまクリーム	コッペパン、 あぶら、 じゃがいも、 こめこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、こまつな	659 kcal 25.0 g 27.3 g 2.8 g	体育参観です。 一生懸命頑張った後の給食はとてもおいしいよ！
5金	麦ごはん 鮭のバーベキューソース おひたし けんちん汁		ぎゅうにゅう、 ぎんざけ、 とうふ	むぎごはん、 こめこ、 あぶら、 さんおんとう、いりごま	はねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、もやし、 こまつな、ごぼう、つきこんにやく、 ほししいたけ	626 kcal 26.0 g 18.1 g 2.0 g	鮭にけるバーベキューソースは、おろしにんにくとしょうが、しょうゆ、酒、砂糖、菓子粉を火にかけて作る、手作りソースです。
8月	ごはん 酢豚 中華スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 ベーコン	ごはん、 かたくりこ、あぶら、 さんおんとう、はるさめ、 ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、ピーマン、もやし、 はくさい、こまつな	663 kcal 23.3 g 21.3 g 1.9 g	中華料理の酢豚は、揚げた豚肉と野菜を甘徳ばいあんであめて作りますが、欧米ではケチャップを使うことが主流だそうです。日本も欧米より少ない？みなのおうちはケチャップ派？入れない派？
9火	麦ごはん 美し豆腐 さつまいものレモン煮 豚汁		ぎゅうにゅう、 うましとうふ、 ぶたにく、 みそ	むぎごはん、 さつまいも、 さんおんとう、 あぶら、さといも	レモンかじゅう、ごぼう、だいこん、 つきこんにやく、はくさい、 にんじん、はねぎ	657 kcal 21.7 g 13.6 g 1.6 g	美し豆腐は、三重県産大豆を使い作ったおいしい豆腐です。市内のスーパーでも販売されています。
10水	カレーライス 大根サラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ぎゅうにく、 ツナみずに、 カットわかめ	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、いりごま、 さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、だいこん、ホールコーン、 ほうれんそう	673 kcal 21.2 g 19.2 g 2.3 g	大根のおいしい季節になりました。たくさん食べた食ベもの大根が持つ栄養でおなかの働きを助けます。おろして食べるとうよいですよ。
11木	減量パン スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく	げんりょうパン、 スパゲッティ、 あぶら、さつまいも、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 エリンギ、ホールトマト、 ブロッコリー、キャベツ	650 kcal 24.5 g 22.1 g 2.4 g	パリっ子給食のブロッコリーは、名張で採れたブロッコリーを使ってサラダにします。冬の季節に採れる野菜は、寒さに負けない体を作る栄養がたっぷり入っています。
12金	麦ごはん さいら ゆかりあえ のっぺい煮		ぎゅうにゅう、 さんまひらきほし、 あつあげ、 やきちくわ	むぎごはん、 さといも、 さんおんとう	キャベツ、りよくとうもやし、 だいこん、にんじん、 いたこんにやく、さやいんげん	658 kcal 27.1 g 20.7 g 1.7 g	関西地域で秋刀魚の開き干しのことを「さいら」と呼びます。
15月	ごはん 大根のピリ辛煮 おかかあえ みかん		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 あかみそ、しろみそ、 かつおぶし	ごはん、 あぶら、 さんおんとう	しょうが、いたこんにやく、 だいこん、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、みかん	636 kcal 24.1 g 17.8 g 1.5 g	パリっ子給食の大根は、名張市内で作られた大根を使う予定です。業者小さく刻んで、ごま油でゆめ、ごまとうもろけで味付けし、水分を飛ばし飛ばすことによりけにもなり、栄養満点の食材の一つです。
16火	まこもごはん 小松菜のかみかみあえ ひじきの煮物		ぎゅうにゅう、 うましひきにく、 いか、ぶたにく、 ほしひじき、だいず	むぎごはん、 あぶら、いりごま、 さんおんとう、 じゃがいも、くるぎとう	まこも、しょうが、はねぎ、 こまつな、もやし、にんじん、 きりほしだいこん、にんにく、 れんこん、つきこんにやく、 さやいんげん	623 kcal 23.4 g 14.9 g 1.9 g	まこもごはんの「まこもだけ」は、福の仲間です。今日は、9月か10月に三重県でたくさん採れたものを使って、混ぜご飯を作っています。
17水	麦ごはん おでん風煮 しらすあえ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうすじ、あつあげ、 さつまあげ、カットごんぶ ずらたまごみずに、 ちりめんじゃこ	むぎごはん、 じゃがいも、 さんおんとう	だいこん、いたこんにやく、 キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、もやし	626 kcal 26.9 g 16.1 g 1.9 g	おでんは、室町時代に食べられた田舎を営中に仕える女性が「お」を付けて丁寧にし、「家」を省略して使っていたことが始まりと書かれています。
18木	黒糖パン 白菜のポトフ 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう、 とりにく、 だいず、 かえりじゃこ	こくとうパン、 あぶら、 じゃがいも、 かたくりこ、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、はくさい、 ブロッコリー	662 kcal 28.3 g 20.9 g 1.9 g	みえ地物一番給食の日 パリっ子給食の白菜は、名張市内で採れたものを使用する予定です。白菜は約95%が水分ですが、煮すぎた場合は水分から出す栄養が落ちてしまいます。
19金	麦ごはん 鱈の塩焼き にんじんしりしり 臭たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう、 しおさば、 しおこんぶ、ツナみずに、 みそ	むぎごはん、 ごまあぶら、 いりごま、 さつまいも	にんじん、だいこん、はくさい、 つきこんにやく、しめじ、はねぎ	673 kcal 29.1 g 20.3 g 2.5 g	みえ地物一番給食の日 ニンジンのしりしりは、沖繩の方で「干切り」を意味し、干切りにしたニンジンと他の食材を炒めて作った沖繩県の郷土料理の一つです。
22月	ごはん 肉じゃが ごまマヨネーズあえ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 あつあげ、 やきちくわ	ごはん、 あぶら、じゃがいも、 さんおんとう、 マヨネーズ、いりごま	たまねぎ、つきこんにやく、 にんじん、さやいんげん、 キャベツ、もやし	680 kcal 23.0 g 22.3 g 1.3 g	明日は勤労感謝の日。給食に関わってくれたたくさんの方々と、命をくれた食材に感謝の気持ちを表す方法はただ一つ！残さずいただきますしよう。
24水	親子丼 ごま酢あえ すまし汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 とうふ、 カットわかめ	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、 いりごま、まめふ	たまねぎ、ほししいたけ、はねぎ、 もやし、キャベツ、にんじん	635 kcal 24.6 g 18.1 g 2.3 g	1~4年生は社会見学！しっかり勉強してきてね！ 「和食の日」です。今日は和食の基本すまし汁「だし」を味わいましょう。「かつお」「こんぶ」「煮干し」どの味を感じますか？
25木	さつまいもサラダサンド コーンスープ		ぎゅうにゅう、 ベーコン	スライスパン、 さつまいも、 じゃがいも、 マヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、 ホールコーン、クリームコーン、 たまねぎ、こまつな	606 kcal 19.2 g 23.2 g 2.6 g	5年生は野外活動です。その日の山の上は寒いかな？楽しんでてね！！ スライスパンにさつまいもで作ったサラダを挟んで食べてね。
26金	麦ごはん ワカサギの唐揚げ 野菜ソテー 大根の味噌汁		ぎゅうにゅう、 わかさぎ、 あつあげ、 みそ	むぎごはん、 かたくりこ、 こむぎこ、 あぶら	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、 だいこん、つきこんにやく、しめじ、 はねぎ	609 kcal 23.0 g 17.9 g 2.2 g	わかさぎは頭からしっぽまで食べられるので、カルシウムももちろん、生活習慣病の予防や肩こりに良い栄養が含まれています。上手に分解して食べないでね。
29月	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル りんご		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ぶたひきにく、 あかみそ	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、いりごま、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、だいずもやし、りんご	645 kcal 24.8 g 19.0 g 1.7 g	リンゴの皮のワックスのようなものは、りんごが自分を守るために出した、油のようなものだそうです。リンゴ農家さんが塗ったものではありません。
30火	減量麦ごはん カレーうどん れんこんサラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 あぶらあげ、 ロースハム	むぎごはん、 うどん、あぶら、 かたくりこ、マヨネーズ、 いりごま	たまねぎ、ほししいたけ、はねぎ、 うどん、ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、ホールコーン	619 kcal 20.2 g 20.8 g 2.1 g	れんこんの穴は、なぜ開いているのでしょうか？答えはお昼の放送を聞いてね！

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。11日「ブロッコリー」・15日「大根」、18日「白菜」です。

◇みえ地物一番給食の日：18日・19日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

◇だしで味わう和食の日「24日」：和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の味の基本である「だし」を味わいます。

