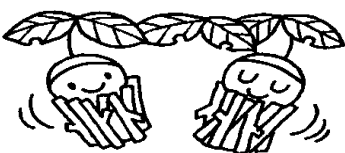


きょうのきゅうしょくなにかな

R7.11.1

明星小学校



日	曜	こ ん だ て 名		主 材 料			熱量	蛋白質
				主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える	Kcal	g
5	水	さけこんぶごはん	 さかなのネギソース そくせきづけ かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ こんぶ ほき かつおぶし とうふ たまご かまぼこ	ごはん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	ねぎ はくさい にんじん はくさい きゅうり えのき	597	24.5
6	木	セルフおにぎり	 ゆかりごはん・のり つくねバーグ だいずのごもくに だんごじる	ぎゅうにゅう のり とりにく えんどうまめ だいず あつあげ こんぶ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ やせうま さといも	しそ キャベツ ごぼう にんじん だいこん	670	26.1
7	金	セルフポテトサンド	 せわりパン・ホットポテトサラダ はくさいのクリームに ムース	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ペーコン れんにゅう クリーム スキムミルク	コッペパン バター じゃがいも あぶら こめこ みずあめ	コーン パセリ はくさい しめじ ブロッコリー たまねぎ にんじん	722	27.8
10	月	ごはん	 れんこんのはさみあげ ツナサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら パンこ たまごなしマヨネーズ	れんこん たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり にんじん パセリ	621	21.0
11	火	ごはん	 みそおでん きりぼしだいこんのサラダ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ みそ	ごはん さといも さとう ごまあぶら ごま トック	にんじん こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり コーン だいこん はくさい	702	25.6
12	水	ごはん <small>〈ちさんちしょうデー〉</small>	 ぶりのかぼすソース のりずあえ げんきじる ようなしゼリー 	ぎゅうにゅう ぶり ツナ のり あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	かぼす ねぎ しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん にら ようなし	737	32.1
13	木	ごはん	 マーボーとうふ ごまあえ  みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	628	30.4
14	金	しよくパン	 コーンシチュー さつまいもサラダ みかんジャム アセロラミルク	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ	しよくパン じゃがいも あぶら さつまいも たまごなしマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース きゅうり りんご アセロラ	782	25.9
17	月	ゆかりごはん	 にこみうどん れんこんサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	ごはん うどん さとう あぶら コールスロードレッシング	しそ にんじん はくさい だいこん ねぎ れんこん きゅうり コーン みかん	604	21.8
18	火	ごはん	 たらのリンゴソース ごまじゃこサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう たら わかめ ちりめん ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	りんご しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	611	30.0
19	水	ごはん	 ちゅうかどん ぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ	ごはん かたくりこ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし しいたけ しょうが にんにく キャベツ ニラ えのき ねぎ	646	25.7
20	木	ごはん	 ハヤシライス フルーツヨーグルト ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム ヨーグルト	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト パナナ はくさい みかん もも パイン りんご だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	689	22.8
21	金	くろさとうパン	 じゃがいものケチャップに ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン ハム	くろさとうパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ コーン ぶどう	759	27.8
25	火	ごはん	 しろみフライ ひじきのにももの みそしる	ぎゅうにゅう たら ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	624	26.2
26	水	わかめごはん	 にくうどん はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく たまご	ごはん うどん ごま さとう	たまねぎ ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん	653	26.9
27	木	ごはん	 みょうじょうカレー スパゲティサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう こめこ	ごはん じゃがいも スパゲティ たまごなしマヨネーズ さつまいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく きゅうり くり	738	22.6
28	金	くろさとうパン	 ポトフ おんやさいのマリネ  ミニだいふく	ぎゅうにゅう ウィンナー とうにゅう	くろさとうパン じゃがいも さとう あぶら コールスロードレッシング かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー レモン	739	24.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※あえる（和える）…素材を混ぜ合わせて風味を引き出すこと

10月は「食品ロス削減月間」でもありました。残葉が少なくなってきました！苦手な食材にもチャレンジしてくれる人が増えて、とてもうれしです。これからも「食べる力」を育てていきましょう。

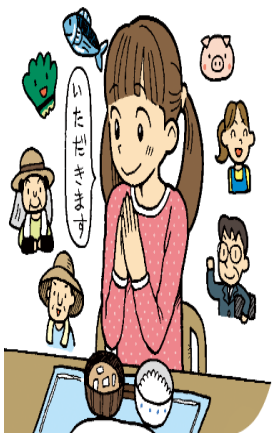
秋の深まりとともに、食欲の秋も本番です！

「よく噛む」「感謝の心」

朝晩の冷え込みが増し、体調を崩しやすい季節になりました。給食では、旬の食材を取り入れながら、体を温めるメニューや、風邪予防に役立つ栄養素を意識した献立を提供しています。11月は「いい歯の日（11月8日）」や「勤労感謝の日（11月23日）」など、健康や感謝の気持ちを考える機会が多い月です。給食でも、よく噛んで食べることの大切さや、食材を育ててくれる人・調理をしてくれる人への感謝の気持ちを伝えていきます。

食育ポイント！

- よくかんで食べることで、消化を助け、脳の働きも活発になります。
- 旬の食材（さつまいも、れんこん、にんじんなど）を味わいましょう。
- 食べ物の「命」をいただくことへの感謝をわすれずに。



秋の味覚のさげときのこのたきこみごはん



ざいりょう（4人分）

- ・米…3合
- ・塩ざけ…1切れ
- ・しめじ…1パック
- ・しいたけ…3こ
- ・だしこんぶ…5cm
- ・醤油…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2（さけの塩かげんにより、調節してください）
- ・みりん…大さじ1

秋らしく、たっぷりのきのこをさけを、かんたんにたきこみごはんにしました。
①しめじは石づきを切ってほぐす。
②しいたけは適当な大きさに切る。
③米をとき、20分ほど水につけてから、調味料を入れて水加減をする。
④だしこんぶを入れ、①②をのせて塩ざけをのせてたく。
⑤たき上がったら、だしこんぶと塩ざけを取り出す。
⑥さけのほねをはずしてほぐし、⑤にもどして全体をまぜればできあがり！

きのこは、まいたけなどいろいろなきのこをいれてみてね！
ひじきをいれてもおいしいよ！