

令和6年



11月 予定献立表

鬼無里学校給食共同調理場
Tel 256-2014

日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類 - たんぱく質 脂質	I類 - たんぱく質 脂質	
				1 群 魚・肉・卵 大豆	2 群 牛乳・小魚 海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物	5 群 穀類・芋 砂糖	6 群 油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1 金	麦ご飯 	○	ふわふわかきたま汁 ソースホキフライ たくあん和え	とりにく たまご ホキ（魚）	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき キャベツ、もやし きゅうり、たくあん	むぎごはん でんぶ、ふ こむぎこ、パンこ さとう	こめあぶら ごま	634 kcal 27.5 g 17.6 g 2.7 g	807 kcal 33.4 g 20.4 g 3.4 g	小学3・4年生 給食なし
5 火	麦ご飯 	○	ずいどん汁 じゃがいものそぼろあんかけ 凍り豆腐のあえもの 柿	とりにく、なると、 ぶたにく、みそ こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう はくさい、ねぎ しょうが、たまねぎ えだまめ、キャベツ かき	むぎごはん じこな じゃがいも さとう、でんぶ、 ん	こめあぶら ごま	655 kcal 27.0 g 17.2 g 1.9 g	825 kcal 33.4 g 19.8 g 2.5 g	柿食えば鐘が鳴るなり 法隆寺」季節の果物 「柿」をいただきます。
6 水	ガーリックライス 	○	ABCスープ バッファローチキン ポパイサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく、たまねぎ だいこん、はくさい しめじ、キャベツ コーン	むぎごはん a b c マカロニ こむぎこ でんぶ、ん、さとう	バター こめあぶら	631 kcal 27.3 g 20.3 g 2.3 g	799 kcal 33.8 g 23.8 g 2.8 g	食べて学ぼう 世界の食文化
7 木	きなこ揚げパン 	○	トマトとたまごのスープ 豚肉のアップルソース 海藻サラダ	きなこ とうふ、たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ、えのき しょうが、りんご きゅうり、キャベツ コーン	コッペパン でんぶ、ん、さとう	こめあぶら ごまあぶら	638 kcal 27.1 g 26.9 g 3.1 g	791 kcal 32.9 g 32.7 g 4.0 g	給食試食会
8 金	大豆入りツナご飯 	○	かぶのどろみ汁 ししゃもの二色揚げ 梅の香和え	だいず、ツナ とりにく、とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも（魚） あおのり	にんじん みずな こまつな	コーン、しょうが たまねぎ、かぶ キャベツ、もやし うめ	むぎごはん さとう、でんぶ、 ん、でんぶ、らこ	こめあぶら	626 kcal 26.9 g 22.5 g 2.5 g	776 kcal 32.8 g 26.9 g 3.1 g	いい歯の日献立 小6給食なし
11 月	麦ご飯 	○	どさんこ汁 絹揚げの人参みそがけ のりマヨ和え	ぶたにく、みそ きぬあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、コーン はくさい、ねぎ しょうが、もやし キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう、でんぶ、 ん	ノンエッグ マヨネーズ	632 kcal 25.8 g 22.2 g 1.9 g	805 kcal 31.8 g 26.5 g 2.5 g	道産子とは北海道生まれと いう意味。収穫の秋を迎え た北海道の玉ねぎ・じゃが 芋・人参を使います。
12 火	麦ご飯 	○	中華スープ 鬼無里もちきび蒸し 五目和え物	なると とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ、えのき もやし、はくさい ねぎ、しょうが キャベツ	むぎごはん でんぶ、 んもちこめ、きび くすり さとう	こめあぶら ごまあぶら	609 kcal 24.3 g 16.5 g 2.1 g	777 kcal 29.9 g 19.0 g 2.8 g	鬼無里産のもち米を肉 団子にまぶして「もちき び蒸し」を作ります。
13 水	麦ご飯 	○	みずなのチキンスープ 変わり春巻き 炒めビーフン	とりにく たら（魚） ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな しそ、なら	たまねぎ、はくさい コーン、にんにく セロリー キャベツ	むぎごはん はるまきのかわ ビーフン	こめあぶら	645 kcal 27.4 g 18.5 g 2.0 g	821 kcal 33.8 g 21.8 g 2.5 g	炒めビーフンは、幅の広 い米からできたビーフン を使います。Thailandで はパッタイといいます。
14 木	はちみつレモントースト 	○	白いんげんのポタージュ 秋野菜とマカロニのトマト煮 グリーンサラダ	ベーコン とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト ブロッコリー	レモンかじゅう たまねぎ、にんにく れんこん、キャベツ きゅうり	しょくパン はちみつ、さとう マカロニ	バター こめあぶら オリーブゆ	703 kcal 28.5 g 23.5 g 3.0 g	875 kcal 35.2 g 28.4 g 3.7 g	人気のある「はちみつレ モントースト」は、バター・は ちみつ・グラニュー糖・レモン 果汁があればお家でも作 ることができます。
15 金	麦ご飯 	○	ピーンズドライカレー だいコーンサラダ りんご	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、えだまめ だいこん、コーン きゅうり りんご	むぎごはん さとう、こむぎこ	こめあぶら ごま	628 kcal 27.8 g 15.5 g 1.8 g	789 kcal 34.1 g 17.8 g 2.2 g	季節の果物のりんご。シ ナゴールとかサンふじ か…何が届くか楽しみ です。
18 月	麦ご飯 	○	具だくさんみそ汁 ごぼういりつくね 五目豆	あぶらあげ、みそ とりにく、とうふ たまご だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん なめこ、えのき はくさい、ごぼう しょうが、れんこん	むぎごはん でんぶ、ん、さとう こんにゃく	こめあぶら	631 kcal 28.6 g 20.2 g 2.1 g	801 kcal 35.1 g 23.5 g 3.0 g	五目豆は、子どもたちに食 べてほしい和食メニューの ひとつです。箸遣いの練習 にもなります。
19 火	中華麺 	○	みそラーメンスープ ホキの磯辺揚げ いもいもサラダ	ぶたにく、みそ ホキ（魚）	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、しいたけ だけのこ、キャベツ コーン、ねぎ きゅうり	ちゅうかめん でんぶ、 んじゃがいも さつまいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	628 kcal 30.3 g 19.1 g 2.4 g	779 kcal 37.0 g 22.5 g 3.0 g	醤油・塩・豚骨・みそ…みな さんは何味のラーメンが好 きですか？給食のラーメン は、お店よりは薄味に仕上 げています。
20 水	五平餅 	○	おぶっこ汁 秋野菜の煮物 こんぶ和え みかん	みそ、ぶたにく みそ、とりにく きぬあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん、はくさい えのき、ねぎ、ごぼう れんこん、しいたけ キャベツ、もやし レモンかじゅう みかん	むぎごはん さとう、でんぶ、 んほうとう さといも	こめあぶら	625 kcal 27.0 g 17.6 g 2.2 g	764 kcal 33.2 g 20.3 g 2.9 g	地域食材を 使用した献立
21 木	コッペパン 	○	ミネストローネ スペイン風オムレツ れんこんとブロッコリーのサラダ	とりにく、だいず ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく、セロリー たまねぎ、だいこん えだまめ、れんこん キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	こめあぶら ごま	622 kcal 28.3 g 23.5 g 3.0 g	769 kcal 34.7 g 28.3 g 3.6 g	スペイン風オムレツは、トル ティーヤエス・パニョーラと いって、スペインバルでは、 タパス料理として並びます。
22 金	麦ご飯 	○	厚揚げのそぼろ汁 鮭のホイル焼き のりっこサラダ	とりにく きぬあげ みそ、さけ（魚）	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ だいこん、しいたけ ねぎ、えのき、しめじ キャベツ、もやし うめ	むぎごはん さとう、でんぶ、 ん	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	625 kcal 31.0 g 20.2 g 2.1 g	790 kcal 38.3 g 23.9 g 2.7 g	秋鮭ときをホイルに包んで 焼きます。ホイル焼きは冷め にく、寒い季節は、体が温ま りますね。
25 月	麦ご飯 	○	千切り野菜スープ 煮込みハンバーグ レモンドレッシングサラダ 手作りぶどうゼリー	ベーコン ぶたにく、とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん みずな トマト ブロッコリー	たまねぎ、だいこん えのき、はくさい にんにく、キャベツ コーン レモンかじゅう ぶどうジュース	むぎごはん、 パンこ、さとう	オリーブゆ、 こめあぶら	620 kcal 28.1 g 16.7 g 2.1 g	784 kcal 34.8 g 19.3 g 2.6 g	ハンバーグには、サイコロ チーズも一緒に混ぜて、焼 きます。カルシウムもとれま すね。
26 火	麦ご飯 	○	石狩汁 ヤーコンのオイスター炒め 切干大根ののりごまネーズ	やきとうふ さけ（魚） みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいてん、えのき はくさい、しょうが ねぎ、にんにく ヤーコン、 きりぼしだいこん きゅうり、キャベツ	むぎごはん、 しらたき さといも、パンこ でんぶ、 ん	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	607 kcal 28.6 g 16.7 g 2.0 g	769 kcal 35.0 g 19.3 g 2.8 g	小学生は 給食なし
27 水	麦ご飯 	○	里芋のみそ汁 キャベツメンチカツ 小松菜とひじきの和え物	あぶらあげ、みそ ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん はくさい、ねぎ キャベツ、たまねぎ	むぎごはん さといも、パンこ こむぎこ、さとう	こめあぶら	681 kcal 28.0 g 21.1 g 2.2 g	865 kcal 34.6 g 25.1 g 3.0 g	里芋は秋から冬にかけてが旬 です。他のいも類に比べて、カ ロリーが低いです。ミネラル や食物繊維を多く含みます。
28 木	コッペパン 	○	白菜とベーコンのスープ チキングラタン ピーンズサラダ	ベーコン とりにく だいず、ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ、はくさい にんにく、しめじ えだまめ、キャベツ きゅうり レモンかじゅう	コッペパン マカロニ こむぎこ、パンこ	こめあぶら バター オリーブゆ	646 kcal 29.4 g 25.1 g 3.1 g	802 kcal 36.1 g 30.4 g 3.7 g	今月のグラタンは、チキング ラタンです。バター、小麦粉、牛 乳でホワイトソースも手作りし ます。
29 金	麦ご飯 	○	きのこ汁 焼きさんまのおろし添え 卵の花炒り煮	ぶたにく さんま あぶらあげ ちくわ、おから	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ、えのき しいたけ、なめこ だいこん、はくさい ねぎ、キャベツ	むぎごはん さとう	こめあぶら	646 kcal 27.8 g 25.1 g 2.1 g	782 kcal 32.0 g 26.5 g 2.5 g	焼きさんまを食べることで、 中骨のある魚の上手な食 べ方を学びます。

☆ 献立は都合により、変更することがあります。

食育だより 11月

11月の目標

感謝の気持ちで食べよう

食べることは生きること。食べることは命をいただくこと。忙しい日々の生活の中で、忘れてしまいがちですが、今月は、目の前に並ぶ「食事」について想像力をふくらませて食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

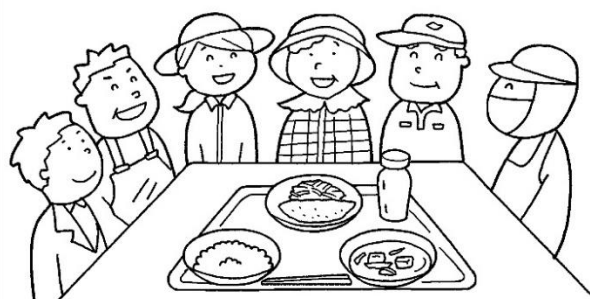
いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

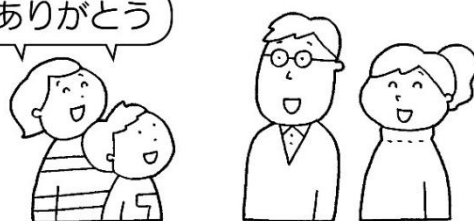
給食はいろいろな人に
支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

勤労感謝の日
思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

11月24日は、「いいにほんしょく」で『和食の日』です

今月は、五平餅、おぶっこ、五目豆、石狩汁、さんまの塩焼き、卵の花炒り煮 など取り入れています。



食べて学ぼう！ 世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。

今回はアメリカの「バッファローチキン」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

バッファローチキンの発祥は、アメリカのニューヨーク州・バッファロー地区です。バッファローにあるレストランで辛さと酸味がきいた鶏肉料理を提供したことから、「バッファローチキン」とよばれています。本場アメリカでは、鶏の手羽を使うことから「バッファローウィング」ともよばれます。

アメリカってどんな国？



- ・正式名: アメリカ合衆国
- ・首都: ワシントン D.C.
- ・面積: 約983万平方 km
- ・人口: 約3億3650万人(インド、中国に次いで世界第三位)

参考: 外務省HP



アメリカは広い国土にさまざまな人種の人たちが暮らしているため、主食はコレ！と決まっていません。ヨーロッパから来た人たちの子孫はパンやパスタを主食にする家庭が多いようです。ほかにも、カリフォルニア米というお米や、じゃがいもなども主食として食べられています。

作ってみよう！『バッファローチキン』

（切り方）	4人分	作り方
鶏肉（50g）	4切	① 鶏肉に下味をつける
白ワイン	10 g	② ソースをつくる
塩	1 g	すりおろしたにんにくを軽くいため、調味料を入れ
小麦粉		ひと煮立ちさせる。タバスコは入れすぎに注意！
片栗粉	50 g	③ 鶏肉に小麦粉・片栗粉をまぶして、
（揚げ油）		中心に火が通るまで揚げる。
炒め油	少々	④ 油をきったら、ソースをからめて出来上がり。
にんにく（おろす）	ひとかけ	☆ タバスコの代わりに チリパウダー＋酢 でもよいです。
ケチャップ	50g	☆ 給食の分量なので、肉の大きさに合わせて調味料を調整して
しょうゆ	小さじ1／2	ください。
砂糖	小さじ1／2	
タバスコ	少々	