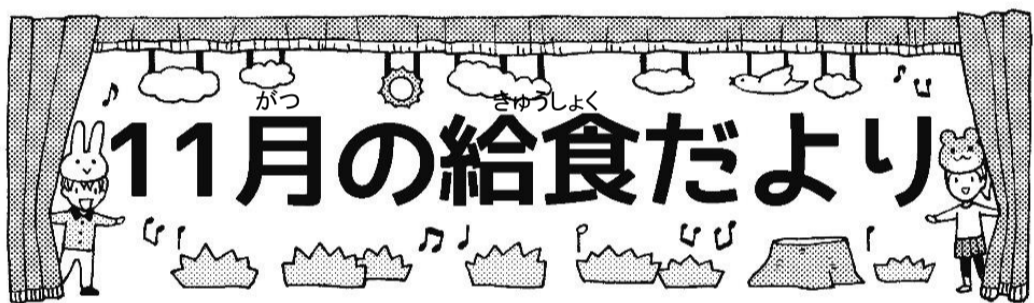


にち日	ようび曜日	こんだてめい献立名	ぎゆうにゆう牛乳	あかの仲間 赤の仲間 血・肉・骨になる	きの仲間 黄の仲間 力・熱になる	みどりの仲間 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	月	麻婆豆腐丼	○	ぶたひきにく だいず とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ にら	690 kcal	
		中華風大根		とりにく たまご	ごまあぶら さとう	だいこん	27.9 g	
		トマト入り卵スープ		とりにく たまご	でんぷん	たまねぎ にんじん トマト		
2	火	ミルクパン	○		ミルクパン		667 kcal	
		ホワイトシチュー		ぶたにく ぎゆうにゆう なまクリーム	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム	25.2 g	
		ひじきとコーンのサラダ		ひじき ツナ	さとう あぶら	にんじん キャベツ ホールコーン		
3	水	文化の日						
4	木	けんちんうどん	○	とりにく たまご あぶらあげ	あぶら こんにゃく さといも れいとううどん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	673 kcal	
		大豆のかき揚げ		だいず むきえび たまご	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	29.0 g	
5	金	パエリア	○	とりにく むきえび いか	こめ むぎ バター あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	656 kcal	
		豆入りマセドアンサラダ		ひよこめ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり	26.8 g	
		野菜スープ		ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが えのきだけ ホールコーン		
8	月	ガーリックトースト	○		しょくパン バター	にんにく	637 kcal	
		ボルシチ		ぶたにく	あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	27.0 g	
		わかめサラダ		カットわかめ	しろいりごま ごまあぶら さとう	きゅうり にんじん もやし		
9	火	吹き寄せごはん	○	とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さんおんとう むきぐり	にんじん しめじ きくのはな こまつな	664 kcal	
		鮭のさざれ焼き		さけ	エッグケアマヨネーズ (卵不使用) ソフトパンこ		30.8 g	
		味噌汁		なまわかめ とうふ	じゃがいも	たまねぎ		
10	水	スパゲッティナポリタン	○	ぶたにく ウィンナー こなチーズ	スパゲッティ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	655 kcal	
		コーンと野菜のスープ		とりにく	じゃがいも あぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	27.0 g	
		くだもの(柿)				かき		
11	木	麦ごはん	○		こめ むぎ		651 kcal	
		和風れんこんハンバーグ		ぶたひきにく とりひきにく たまご	なまパンこ さとう でんぷん	れんこん たまねぎ だいこん	29.0 g	
		ツナコーンサラダ		ツナ	あぶら ごまあぶら しろいりごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん ホールコーン		
		貝だくさん味噌汁		とうふ		だいこん にんじん はくさい えのきだけ ねぎ		
12	金	ドライカレー	○	ぶたひきにく だいず	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ	657 kcal	
		パリパリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	26.0 g	
15	月	きんぴらごはん	○	ぶたひきにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう つきこんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん	642 kcal	
		いなだの照り焼き		いなだ			29.8 g	
		田舎汁		あつあげ なまわかめ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな		
16	火	◆山梨県の郷土料理◆ せんごくじだい ぶしやう たけだしんげん かんが しば ひろ ひらう めん えいようまんてん 戦国時代の武将・武田信玄が考えたと言われる「ほうとう」は、幅の広い平打ち麺をかぼちゃなど栄養満点 の具と一緒に煮込んだ麺料理です。						
		ほうとう	ぶたにく あぶらあげ	れいとううどん さとう	にんじん だいこん かぼちゃ ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	680 kcal		
		レバーの風味揚げ	ぶたレバー	あぶら でんぷん しろいりごま	にんにく しょうが	26.2 g		
17	水	玄米ごまごはん	○		こめ げんまい しろいりごま		626 kcal	
		肉豆腐		ぶたにく やきとうふ	しらたき じゃがいも さとう	にんじん はくさい ねぎ こまつな	24.3 g	
		甘酢和え				だいこん にんじん きゅうり		
18	木	ペアサンド	○		コッパン バター いちごジャム		650 kcal	
		鮭入りクリームシチュー		ベーコン さけ ぎゆうにゆう なまクリーム	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム	22.5 g	
		ひよこ豆入りサラダ		ポークハム		キャベツ きゅうり もやし ホールコーン		
19	金	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ たきこみわかめ	こめ むぎ しろいりごま		617 kcal	
		ふくさ卵		とりひきにく ひじき たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	27.3 g	
		根菜汁		ぶたにく	こんにゃく さつまいも	ごぼう れんこん だいこん ねぎ		
22	月	アップルシナモントースト	○		しょくパン バター さとう グラニューとう	りんご	661 kcal	
		ポークビーンズ		ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが	23.2 g	
		ボイル野菜のサラダ			あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし きゅうり		

23		火 勤労感謝の日													
24	水	◆だして味わう和食の日◆		11月24日は「和食の日」です。和食はユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界から注目されています。給食では、昆布やサバの削り節を使って、おいしいだし汁をとります。											
		里芋ごはん	○	あぶらあげ とりにく	こめ むぎ さといも さとう	にんじん	657	kcal							
		かつおの揚げ煮		かつお	でんぷん あぶら さとう	しょうが	28.4	g							
		吉野汁		とりにく とうふ	でんぷん	にんじん たけのこ ねぎ こまつな									
25	木	ごはん・のりの佃煮	○	もみのり	こめ むぎ さとう みずあめ		645	kcal							
		鶏肉と里芋のうま煮		とりにく さつまあげ	あぶら こんにやく さといも さとう	にんじん だいこん こまつな	23.4	g							
		キャベツのごま和え			しろいりごま しろすりごま	にんじん もやし キャベツ									
26	金	焼きそば	○	ぶたにく いか あおのり	むしちゅうかめん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たら	693	kcal							
		カラフルビーンズ		だいず あおだいず	あぶら さつまいも でんぷん さとう		24.9	g							
		卵スープ		たまご	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな									
27	土	チキンドリア	○	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ こまつな しょうが トマトジュース	658	kcal							
		野菜スープ		ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ホールコーン	26.5	g							
		くだもの(りんご)				りんご									
29		月 振替休業日													
30	火	ビビンバ	○	ぶたひきにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら しろいりごま	しょうが たけのこ にんじん こまつな もやし	671	kcal							
		大豆と小魚の揚げ煮		だいず かえりにぼし	あぶら さとう しろいりごま		29.3	g							
		チンゲン菜のスープ		とりにく	こまあぶら	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ									
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg	
		658	26.7	21.4	2.7	354	2.5	532	0.41	0.6	32	5.1	92	3.0	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

配慮する栄養素

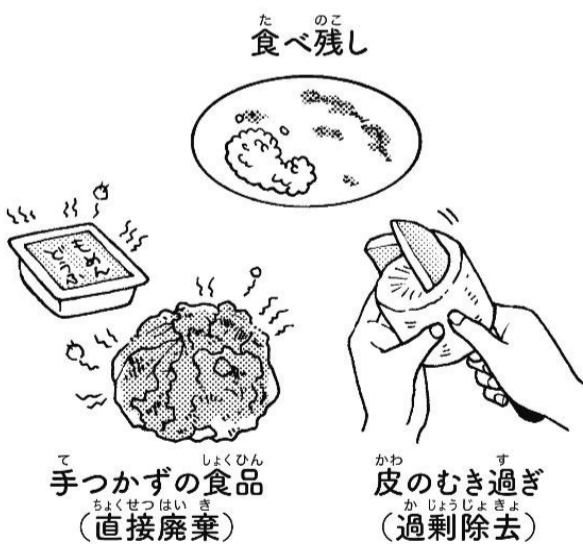


11月の給食だより

©少年写真新聞社2021

日本の食品ロスは年間600万トン

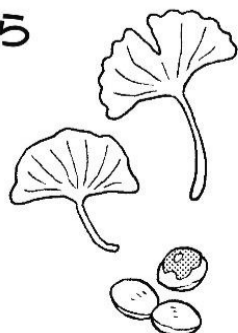
食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン(平成30年度推計)です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ(過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



©少年写真新聞社2021

クイズ ぎんなんが実らないいちょうがあるのはなぜ?

- ①いちょうに似ている別の植物だから
- ②いちょうにはオスの木とメスの木がありメスの木にしか実がならないから
- ③実る前に枝を切ってしまうから



秋の味覚ぎんなんはいちょうの実です。いちょうにはオス(雄株)とメス(雌株)の木があり、雄株には実がなりません。ぎんなんにはおいが強いので、街路樹などには雄株を植えることが多いといわれます。

◎/≧≦

©少年写真新聞社2021

今月の献立から

トマト入り卵スープ

<材料> 4人分

水	480cc
鶏がら	20g
しょうが(おろす)	少々
たまねぎ(千切り)	120g
鶏肉(薄切り)	60g
にんじん(いちょう切り)	40g
塩	3.6g
こしょう	少々
片栗粉	4g
たまご卵	80g
トマト(角切り)	60g

<作り方>

- ① 鶏がらスープをつくる。
*鶏がらスープの素で代用可です。
- ② 鶏がらスープの中に、具を順に入れて調味する。
- ③ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、とろみ卵を少しずつ加えて煮る。
- ④ 仕上げにトマトを加える。

彩りもよく、トマトの酸味が卵スープの味を引き立てます。

