

令和6年11月

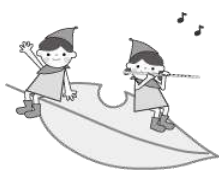
# 小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 315

【11月分平均栄養量】

|               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>%  | 脂質<br>%     | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン       |          |          |         |
|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------|------------|----------|----------|---------|
|               |               |             |             |             |         | A<br>μgRAE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |
| 学校給食摂取基準      | 650           | 13～20<br>※1 | 20～30<br>※2 | 350         | 3.0     | 200        | 0.40     | 0.40     | 25      |
| 11月分<br>平均栄養量 | 615           | 18.3        | 29.7        | 367         | 3.8     | 266        | 0.47     | 0.56     | 26      |



※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

| 【栄養三色】   |                                               |
|----------|-----------------------------------------------|
| 赤<br>(あ) | 血や筋肉や骨をつくる食べ物<br>【たんぱく質・無機質】<br>魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻 |
| 黄<br>(き) | 熱や力のもとになる食べ物<br>【炭水化物・脂質】<br>穀類・芋・油・砂糖        |
| 緑<br>(み) | 体の調子を整える食べ物<br>【ビタミン・無機質】<br>野菜・果物            |

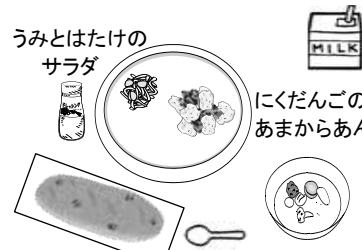
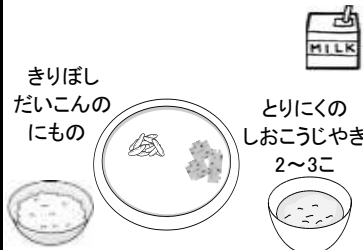
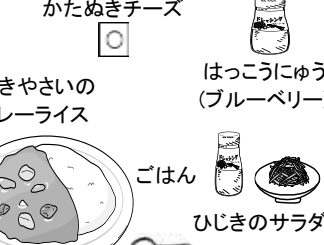
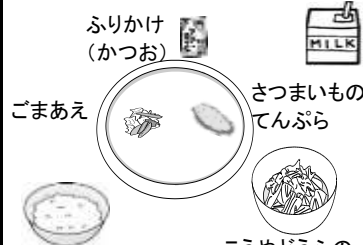
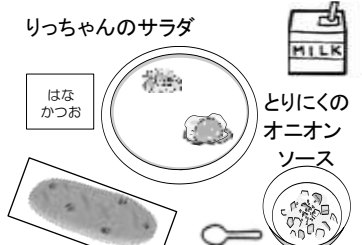
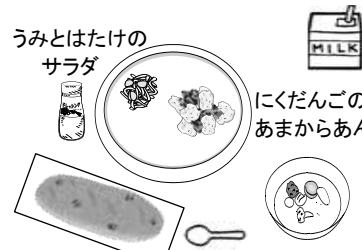
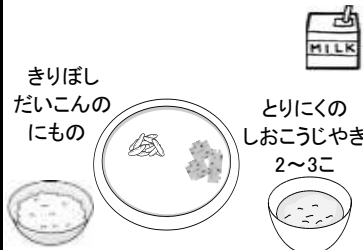
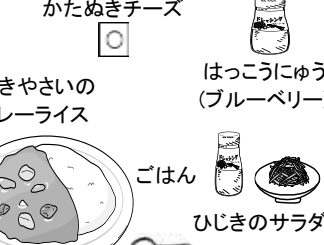
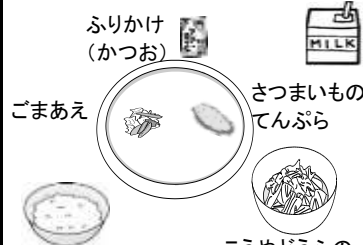
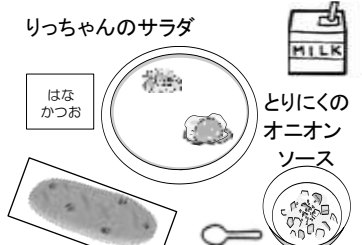
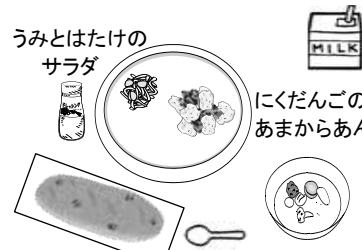
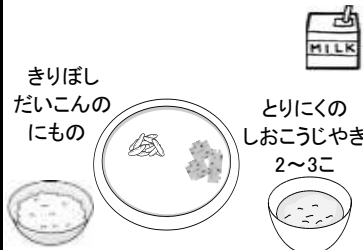
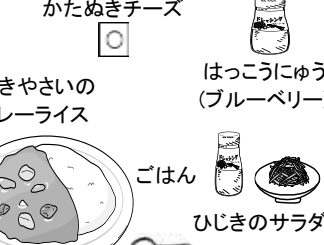
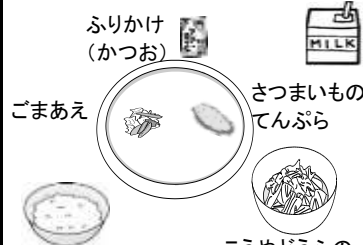
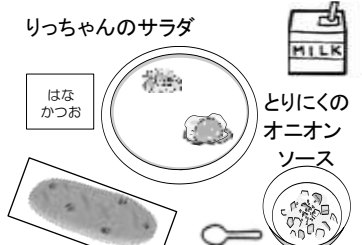
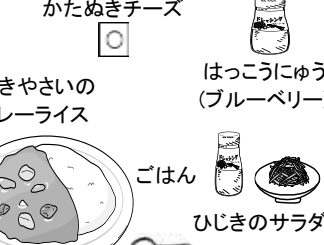
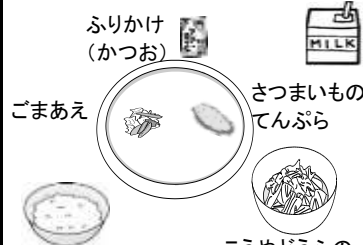
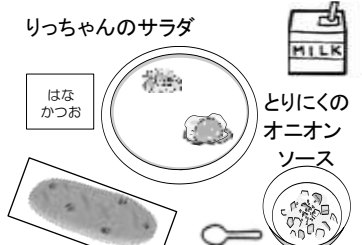
※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。  
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。  
気をつけて食べましょう。



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 4(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5(火)                                                                                                                                                                                          | 6(水)                                                                                                                                                                                           | 7(木)                                                                                                                                                           | 8(金)                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| ふり<br>かえ<br>きゅう<br>じつ<br>振替休日                                                                                                                                                                                                                                                                           | レーズンパン<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                              | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | チキンポトフ<br>とりにく 30 (あ)<br>じゃがいも 50 (き)<br>キャベツ 30 (み)<br>たまねぎ 25 (み)<br>にんじん 15 (み)<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>りょうりしゆ 1<br>とりがらすーぷ 3                                            | わかめスープ<br>とりにく 15 (あ)<br>とうふ 15 (あ)<br>ほしわかめ 0.4 (あ)<br>たまねぎ 20 (み)<br>にんじん 10 (み)<br>あおなづき 5 (み)<br>とりがらすーぷ 3<br>しょうが 0.1 (み)<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03<br>うすくちしょうゆ 2<br>りょうりしゆ 1<br>あぶら 0.2 (き) | ビーフンいり<br>すましじる<br>とりにく 10 (あ)<br>かまぼこ 5 (あ)<br>ビーフン 7 (き)<br>にんじん 5 (み)<br>はくさい 30 (み)<br>けずりぶし 2<br>だしこんぶ 0.3<br>うすくちしょうゆ 3.5<br>りょうりしゆ 1<br>みりん 1<br>しお 0.2 | とりにくの<br>しおこうじやき<br>とりにく 50 (あ)<br>しおこうじ 2.5<br>うすくちしょうゆ 0.8<br>りょうりしゆ 0.5<br>みりん 1.3                                                                                                                                       |               | うみとはたけの<br>サラダ<br>ツナ 10 (あ)<br>ほしわかめ 0.3 (あ)<br>きゅうり 15 (み)<br>むきえだまめ 5 (み)<br>ホールコーン 5 (み)<br>しろごま 0.3 (き)<br>ドレッシング クラス1ぼん (き)<br>(わふう) | ヨーグルト<br>ヨーグルト 1こ (あ) | きりぼしだいこん<br>のにも<br>ひらてん 7 (あ)<br>きりぼしだいこん 3 (み)<br>にんじん 3 (み)<br>さやいんげん 3 (み)<br>けずりぶし 1<br>だしこんぶ 0.1<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>みりん 0.6<br>さとう 0.5 (き) | レンズまめの<br>スープ<br>ベーコン 15 (あ)<br>レンズまめ 5 (あ)<br>たまねぎ 30 (み)<br>じゃがいも 20 (き)<br>キャベツ 20 (み)<br>にんじん 10 (み)<br>トマト(かん) 5 (み)<br>セロリー 1 (み)<br>とりがらすーぷ 3<br>うすくちしょうゆ 2<br>あかワイン 1<br>さとう 0.3 (き)<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03 |                                                                                     | 649 30.9 22.4                                                                       | 644 29.9 20.4                                                                        | 569 26.6 16.7                                                                         | 592 30.6 20.3                                                                         |  |  |  |  |  | 11(月)                      | 12(火)           | 13(水)         | 14(木)         | 15(金)           | ごはん<br>はっこうにゅう<br>(ブルーベリー)                                                                                                                                                                                                                                                                              | コッペパン<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                               | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                        | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                          | おさつパン<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                             | あきやさいの<br>カレーライス<br>ぶたにく 30 (あ)<br>さといも 20 (き)<br>さつまいも 20 (き)<br>たまねぎ 40 (み)<br>にんじん 15 (み)<br>なす 15 (み)<br>しょうが 0.1 (み)<br>にんにく 0.05 (み)<br>りんごピューレ 5 (み)<br>こめカレーウ① 8 (き)<br>こめカレーウ② 8 (き)<br>とりがらすーぷ 2<br>あかワイン 1<br>ウスターソース 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>トマトケチャップ 3<br>しお 0.1<br>でんぶん 0.5 (き)<br>あぶら 0.2 (き) | ひじきのサラダ<br>ひじき 0.8 (あ)<br>あぶらあげ 3 (あ)<br>にんじん 10 (み)<br>ホールコーン 10 (み)<br>むきえだまめ 5 (み)<br>さとう 0.4 (き)<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>りょうりしゆ 0.5<br>ドレッシング クラス1ぼん (き)<br>(わふう)<br>かたぬきチーズ<br>かたぬきチーズ 1こ (あ) | ごもくじる<br>ぶたにく 15 (あ)<br>とうふ 20 (あ)<br>ごぼう 10 (み)<br>にんじん 10 (み)<br>こまつな 10 (み)<br>えのきたけ 10 (み)<br>けずりぶし 2<br>だしこんぶ 0.3<br>うすくちしょうゆ 3.5<br>りょうりしゆ 1<br>みりん 1<br>しお 0.2<br>あぶら 0.2 (き) | さわらの<br>たつたあげ<br>さわら 1きれ (あ)<br>しょうが 0.2 (み)<br>こいくちしょうゆ 1.8<br>りょうりしゆ 1.2<br>さとう 1 (き)<br>ごまあぶら 0.15 (き)<br>でんぶん 5 (き)<br>あけあぶら 5 (き) | こうやどうふの<br>たまごどじ<br>たまご 20 (あ)<br>とりにく 20 (あ)<br>こうやどうふ (サイコロ) 5 (あ)<br>たまねぎ 30 (み)<br>にんじん 15 (み)<br>こまつな 10 (み)<br>なましいたけ 3 (み)<br>けずりぶし 2<br>りょうりしゆ 1<br>さとう 1 (き)<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>うすくちしょうゆ 2<br>みりん 1<br>あぶら 0.2 (き) | 616 22.7 12.3                                                                       | 618 27.2 23.3                                                                       | 639 31.3 21.8                                                                        | 607 26.2 19.3                                                                         | 607 26.2 19.3                                                                         |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | うみとはたけの<br>サラダ<br>ツナ 10 (あ)<br>ほしわかめ 0.3 (あ)<br>きゅうり 15 (み)<br>むきえだまめ 5 (み)<br>ホールコーン 5 (み)<br>しろごま 0.3 (き)<br>ドレッシング クラス1ぼん (き)<br>(わふう)                                                     | ヨーグルト<br>ヨーグルト 1こ (あ)                                                                                                                                                                          | きりぼしだいこん<br>のにも<br>ひらてん 7 (あ)<br>きりぼしだいこん 3 (み)<br>にんじん 3 (み)<br>さやいんげん 3 (み)<br>けずりぶし 1<br>だしこんぶ 0.1<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>みりん 0.6<br>さとう 0.5 (き)                | レンズまめの<br>スープ<br>ベーコン 15 (あ)<br>レンズまめ 5 (あ)<br>たまねぎ 30 (み)<br>じゃがいも 20 (き)<br>キャベツ 20 (み)<br>にんじん 10 (み)<br>トマト(かん) 5 (み)<br>セロリー 1 (み)<br>とりがらすーぷ 3<br>うすくちしょうゆ 2<br>あかワイン 1<br>さとう 0.3 (き)<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03         |               | 649 30.9 22.4                                                                                                                             | 644 29.9 20.4         | 569 26.6 16.7                                                                                                                                   | 592 30.6 20.3                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  | 11(月)                                                                               | 12(火)                                                                               | 13(水)                                                                                | 14(木)                                                                                 | 15(金)                                                                                 | ごはん<br>はっこうにゅう<br>(ブルーベリー) | コッペパン<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>ぎゅうにゅう | ごはん<br>ぎゅうにゅう | おさつパン<br>ぎゅうにゅう | あきやさいの<br>カレーライス<br>ぶたにく 30 (あ)<br>さといも 20 (き)<br>さつまいも 20 (き)<br>たまねぎ 40 (み)<br>にんじん 15 (み)<br>なす 15 (み)<br>しょうが 0.1 (み)<br>にんにく 0.05 (み)<br>りんごピューレ 5 (み)<br>こめカレーウ① 8 (き)<br>こめカレーウ② 8 (き)<br>とりがらすーぷ 2<br>あかワイン 1<br>ウスターソース 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>トマトケチャップ 3<br>しお 0.1<br>でんぶん 0.5 (き)<br>あぶら 0.2 (き) | ひじきのサラダ<br>ひじき 0.8 (あ)<br>あぶらあげ 3 (あ)<br>にんじん 10 (み)<br>ホールコーン 10 (み)<br>むきえだまめ 5 (み)<br>さとう 0.4 (き)<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>りょうりしゆ 0.5<br>ドレッシング クラス1ぼん (き)<br>(わふう)<br>かたぬきチーズ<br>かたぬきチーズ 1こ (あ) | ごもくじる<br>ぶたにく 15 (あ)<br>とうふ 20 (あ)<br>ごぼう 10 (み)<br>にんじん 10 (み)<br>こまつな 10 (み)<br>えのきたけ 10 (み)<br>けずりぶし 2<br>だしこんぶ 0.3<br>うすくちしょうゆ 3.5<br>りょうりしゆ 1<br>みりん 1<br>しお 0.2<br>あぶら 0.2 (き) | さわらの<br>たつたあげ<br>さわら 1きれ (あ)<br>しょうが 0.2 (み)<br>こいくちしょうゆ 1.8<br>りょうりしゆ 1.2<br>さとう 1 (き)<br>ごまあぶら 0.15 (き)<br>でんぶん 5 (き)<br>あけあぶら 5 (き) | こうやどうふの<br>たまごどじ<br>たまご 20 (あ)<br>とりにく 20 (あ)<br>こうやどうふ (サイコロ) 5 (あ)<br>たまねぎ 30 (み)<br>にんじん 15 (み)<br>こまつな 10 (み)<br>なましいたけ 3 (み)<br>けずりぶし 2<br>りょうりしゆ 1<br>さとう 1 (き)<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>うすくちしょうゆ 2<br>みりん 1<br>あぶら 0.2 (き) | 616 22.7 12.3                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 618 27.2 23.3                                                                                                                                                                                 | 639 31.3 21.8                                                                                                                                                                        | 607 26.2 19.3                                                                                                                          | 607 26.2 19.3                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 649 30.9 22.4                                                                                                                                                                                 | 644 29.9 20.4                                                                                                                                                                                  | 569 26.6 16.7                                                                                                                                                  | 592 30.6 20.3                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                           |                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 11(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12(火)                                                                                                                                                                                         | 13(水)                                                                                                                                                                                          | 14(木)                                                                                                                                                          | 15(金)                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| ごはん<br>はっこうにゅう<br>(ブルーベリー)                                                                                                                                                                                                                                                                              | コッペパン<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                               | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                  | おさつパン<br>ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| あきやさいの<br>カレーライス<br>ぶたにく 30 (あ)<br>さといも 20 (き)<br>さつまいも 20 (き)<br>たまねぎ 40 (み)<br>にんじん 15 (み)<br>なす 15 (み)<br>しょうが 0.1 (み)<br>にんにく 0.05 (み)<br>りんごピューレ 5 (み)<br>こめカレーウ① 8 (き)<br>こめカレーウ② 8 (き)<br>とりがらすーぷ 2<br>あかワイン 1<br>ウスターソース 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>トマトケチャップ 3<br>しお 0.1<br>でんぶん 0.5 (き)<br>あぶら 0.2 (き) | ひじきのサラダ<br>ひじき 0.8 (あ)<br>あぶらあげ 3 (あ)<br>にんじん 10 (み)<br>ホールコーン 10 (み)<br>むきえだまめ 5 (み)<br>さとう 0.4 (き)<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>りょうりしゆ 0.5<br>ドレッシング クラス1ぼん (き)<br>(わふう)<br>かたぬきチーズ<br>かたぬきチーズ 1こ (あ) | ごもくじる<br>ぶたにく 15 (あ)<br>とうふ 20 (あ)<br>ごぼう 10 (み)<br>にんじん 10 (み)<br>こまつな 10 (み)<br>えのきたけ 10 (み)<br>けずりぶし 2<br>だしこんぶ 0.3<br>うすくちしょうゆ 3.5<br>りょうりしゆ 1<br>みりん 1<br>しお 0.2<br>あぶら 0.2 (き)           | さわらの<br>たつたあげ<br>さわら 1きれ (あ)<br>しょうが 0.2 (み)<br>こいくちしょうゆ 1.8<br>りょうりしゆ 1.2<br>さとう 1 (き)<br>ごまあぶら 0.15 (き)<br>でんぶん 5 (き)<br>あけあぶら 5 (き)                         | こうやどうふの<br>たまごどじ<br>たまご 20 (あ)<br>とりにく 20 (あ)<br>こうやどうふ (サイコロ) 5 (あ)<br>たまねぎ 30 (み)<br>にんじん 15 (み)<br>こまつな 10 (み)<br>なましいたけ 3 (み)<br>けずりぶし 2<br>りょうりしゆ 1<br>さとう 1 (き)<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>うすくちしょうゆ 2<br>みりん 1<br>あぶら 0.2 (き) | 616 22.7 12.3 | 618 27.2 23.3                                                                                                                             | 639 31.3 21.8         | 607 26.2 19.3                                                                                                                                   | 607 26.2 19.3                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 616 22.7 12.3                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 618 27.2 23.3                                                                                                                                                                                 | 639 31.3 21.8                                                                                                                                                                                  | 607 26.2 19.3                                                                                                                                                  | 607 26.2 19.3                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                            |                                                                           |                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                            |                 |               |               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>18(月)</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>きのこのすましじる</div><div>じゃがいものかきあげ</div></div> <div><div>とうふ</div><div>ウインナ</div><div>ちんねん</div><div>なまじり</div><div>しめじ</div><div>えのきたけ</div><div>にんじん</div><div>ほしわかめ</div><div>けずりぶし</div><div>だしこんぶ</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>みりん</div><div>しょうゆ</div></div> <div><div>613</div><div>20.9</div><div>19.8</div></div> <div><div>こまつなのおひたし</div><div>こまつな</div><div>にんじん</div><div>けずりぶし</div><div>だしこんぶ</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>さとう</div></div> <div><div>こまつなのおひたし</div><div>はなかつお</div><div>じゃがいものかきあげ</div><div>ごはん</div><div>きのこのすましじる</div></div> | <div>19(火)</div> <div><div>ベビーパン</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>わふうスパゲティ</div><div>ローストチキン</div></div> <div><div>ベーコン</div><div>にんにく</div><div>スパゲティ</div><div>たまねぎ</div><div>ほうれんそう</div><div>しめじ</div><div>えのきたけ</div><div>なまじり</div><div>オリーブオイル</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>しるワイン</div><div>しお</div><div>こしょう</div></div> <div><div>623</div><div>29.7</div><div>25.3</div></div> <div><div>わふうスパゲティ</div><div>ローストチキン</div><div>ポテトサラダ</div><div>ベビーパン</div></div> | <div>20(水)</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>とんじり</div><div>やきざかな</div></div> <div><div>ぶたにく</div><div>あぶらあげ</div><div>さつまいも</div><div>だいこん</div><div>にんじん</div><div>ごぼう</div><div>あおなご</div><div>つきこんにやく</div><div>けずりぶし</div><div>あかみそ</div><div>しろみそ</div></div> <div><div>624</div><div>32.4</div><div>20.1</div></div> <div><div>とんじり</div><div>やきざかな</div><div>だいこんおろし</div><div>ごはん</div><div>とんじり</div></div>                                                         | <div>21(木)</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>ハヤシライス</div><div>チキンナゲット</div></div> <div><div>ぶたにく</div><div>じゃがいも</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>にんにく</div><div>とりがらすー</div><div>トマトケチャップ</div><div>トマトピューレ</div><div>ウスターソース</div><div>のうこうソース</div><div>あかワイン</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div>あぶら</div><div>こめこハヤシルウ①</div><div>こめこハヤシルウ②</div></div> <div><div>626</div><div>21.3</div><div>17.6</div></div> <div><div>ハヤシライス</div><div>チキンナゲット</div><div>ごはん</div></div> | <div>22(金)</div> <div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>そばろに</div><div>かやくごはん</div></div> <div><div>ぎゅうミンチ</div><div>ひらてん</div><div>じゃがいも</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>けずりぶし</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>さとう</div><div>みりん</div></div> <div><div>575</div><div>29.0</div><div>16.4</div></div> <div><div>そばろに</div><div>かやくごはん</div><div>きめ</div><div>とりにく</div><div>あぶらあげ</div><div>にんじん</div><div>つきこんにやく</div><div>りよりりしゅ</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>しお</div><div>けずりぶし</div><div>みりん</div><div>あぶら</div></div>               |
| <div>25(月)</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>ちゅうかどん</div><div>しゅうまい</div></div> <div><div>ぶたにく</div><div>いか</div><div>キャベツ</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>たけのこ</div><div>チンゲンサイ</div><div>なまじり</div><div>にんにく</div><div>しょうが</div><div>りよりりしゅ</div><div>とりがらすー</div><div>ごまあぶら</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>さとう</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div>でんぶん</div><div>あぶら</div></div> <div><div>640</div><div>30.4</div><div>17.2</div></div> <div><div>ちゅうかどん</div><div>しゅうまい</div><div>ちゅうかあえ</div><div>ごはん</div><div>ちゅうかどん</div></div>                                                        | <div>26(火)</div> <div><div>バーガーパン</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>スープに</div><div>ハンバーグ</div></div> <div><div>ウインナ</div><div>じゃがいも</div><div>キャベツ</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>むきえだまめ</div><div>セロリー</div><div>とりがらすー</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>しるワイン</div><div>しお</div><div>こしょう</div></div> <div><div>606</div><div>28.0</div><div>24.4</div></div> <div><div>ハンバーグ</div><div>ケチャップソース</div><div>スライスチーズ</div><div>バーガーパン</div></div>                                         | <div>27(水)</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>かんこくふう</div><div>すきやき</div></div> <div><div>ぶたにく</div><div>とうふ</div><div>いとこんにやく</div><div>はくさい</div><div>はくさいキムチ</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>しめじ</div><div>しょうが</div><div>にんにく</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>さとう</div><div>りよりりしゅ</div><div>あぶら</div></div> <div><div>611</div><div>31.7</div><div>20.6</div></div> <div><div>かんこくふう</div><div>すきやき</div><div>さばのこみやき</div><div>ごはん</div><div>かんこくふうすきやき</div></div> | <div>28(木)</div> <div><div>ごはん</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>とうふのみそしる</div><div>とりのからあげ</div></div> <div><div>とうふ</div><div>あぶらあげ</div><div>ほしわかめ</div><div>たまねぎ</div><div>えのきたけ</div><div>けずりぶし</div><div>あかみそ</div><div>しろみそ</div></div> <div><div>656</div><div>27.1</div><div>23.7</div></div> <div><div>とうふのみそしる</div><div>とりのからあげ</div><div>ごはん</div><div>とうふのみそしる</div></div>                                                                                                                       | <div>29(金)</div> <div><div>コッペパン</div><div>ぎゅうにゅう</div></div> <div><div>クリームシチュー</div><div>ぶたにくの</div></div> <div><div>とりにく</div><div>じゃがいも</div><div>たまねぎ</div><div>にんじん</div><div>しめじ</div><div>むきえだまめ</div><div>ぎゅうにゅう</div><div>とりがらすー</div><div>バター</div><div>こむぎこ</div><div>あぶら</div><div>こなチーズ</div><div>だっしふんにゅう</div><div>でんぶん</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div>しるワイン</div></div> <div><div>597</div><div>36.6</div><div>19.8</div></div> <div><div>クリームシチュー</div><div>ぶたにくの</div><div>キャベツのドレッシングあえ</div><div>コッペパン</div><div>クリームシチュー</div></div> |

令和6年11月

太子町

学校給食だよ

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた後歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する

消化を助け、栄養の吸収がよくなる

味がよくわかり、味覚が発達する

脳が活性化し、集中力が高まる

歯を大切に

～今月の献立紹介～

11日 秋野菜のカレーライス

人気メニューのカレーライスですが、今月は秋が旬の「さといも」「さつまいも」「なす」が入ったカレーライスが登場します！秋の味覚を味わいましょう♪

「和食」を見直そう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。このことをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

11月24日は和食の日

「だし」の素材とうま味成分

昆布…グルタミン酸、カツオ節…グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸

22日 和食の日献立

少し早いですが、22日に「和食の日献立」を実施します。和食に欠かせない「だし」をたくさん使用した献立となっています。給食では、削り節や昆布から「だし」を手作りしています。ぜひ「だし」のうま味を感じてみてください♪