

11月学校給食予定献立表 (小学校・Aコース)

多摩市立学校給食センター南野調理所

令和4年度

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	1人分 kcal	たんぱく質 9g
1	火	ごはん		とんじる ししゃものいそべあげ (1・2ねん1ぼん、3〜6ねん2ぼん) おひたし たくじょうしょうゆ	こめ あぶら ごんにやく さといも こむぎこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃも あおのり	にんじん ごぼう だいごん ながねぎ もやし キャベツ こまつな	620	23.7
2	水	イギリスパン		やさいスープ とりにくのジャポネソース スイートポテト	パン あぶら さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン にんにく	608	24.8
4	金	ごはん		さとべえじる ハンバーグBBQソース いりどうぶ	こめ さといも ごんにやく バター ぱんこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご ひじき	だいごん にんじん コーン あさつき たまねぎ しょうが にんにく りんご しいたけ えだまめ	644	30.0
7	月	ポークカレー ライス (むぎごはん)		キャベツとコーンのサラダ みかん イタリアンドレッシング	むぎ こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん コーン キャベツ きゅうり みかん	715	22.2
8	火	ごはん		キムチスープ たらのヤンニョムソース チャブチエ	こめ でんぶん あぶら さとう こま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ たら ぶたにく	にんじん たけのこ ほくさい キムチ たら しょうが トマト にんにく たまねぎ ピーマン こねぎ	617	26.4
9	水	とりそぼろどん (ごはん)		こんさいのみそじる にびたし	こめ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく たまご あおだいず かつお	にんじん ごぼう だいごん ながねぎ しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	633	30.2
10	木	まるパン		ミネストローネ メンチカツ カラフルポテト ココアミルク たくじょうソース	パン オリブオイル マカロニ こむぎこ ぱんこ あぶら じゃがいも バター ココア さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン えだまめ	663	28.2
11	金	わかめごはん		たまねぎのみそじる さけのしおやき ごもきんぴら	こめ ふ ごまあぶら ごんにやく さとう	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう れんこん えだまめ	597	30.6
14	月	ハッシュドポーク (ごはん)		グリーンサラダ りんご たまねぎドレッシング	こめ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな きゅうり りんご	676	23.6
15	火	ごはん		だいごんのみそじる あじフライ ちくぜんに たくじょうソース	こめ こむぎこ ぱんこ あぶら ごんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ とりにく	だいごん しめじ こまつな ながねぎ ごぼう れんこん にんじん しいたけ いんげん	636	24.5
16	水	ごはん		ふしめんじる さばのゆずみそがけ きりぼしだいごんのにも	こめ ふしめん さとう でんぶん あぶら しらたき	ぎゅうにゅう かまぼこ さば みそ	にんじん なす かぶ しめじ ながねぎ ゆず いんげん きりぼしだいごん しいたけ	619	23.5
17	木	ちゅうかめん ※		みそラーメンのスープ やきぎょうざ (1〜4ねん2こ、5〜6ねん3こ) みかん	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	にんにく しょうが もやし にんじん たら コーン みかん ながねぎ キャベツ たまねぎ	638	24.9
18	金	ごはん		わふうじる いかのごまゆかりあげ たいたん	こめ はるさめ でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ いか なまあげ	にんじん はくさい あさつき しそ だいごん みずな	614	26.6
21	月	ごはん		シ ヨ ア こんさいのごまじる たちうおのからあげ ひじきのにも	こめ ごま でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	シヨア みそ たちうお ひじき さつまあげ	ごぼう にんじん だいごん かぶ ほうれんそう れんこん えだまめ	628	21.7
22	火	コッペパン		コーンチャウダー ロングウィンナーのケチャップソース やさいソテー	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ ハム なまクリーム ウィンナー	たまねぎ にんじん しめじ コーン トマト キャベツ いんげん	677	29.2
24	木	ごはん		きのこのみそじる さばのしおやき そくせきづけ	こめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば こんぶ	もやし エリンギ しめじ えのきたけ こまつな きゅうり ながねぎ にんじん キャベツ	607	25.5
25	金	ごはん		ちゅうかふうたまごスープ はるまき ぶたにくとなまあげのピリからいため	こめ でんぶん こむぎこ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ	たまねぎ たけのこ にんじん まきらげ ながねぎ みつば キャベツ たら しいたけ にんにく もやし こまつな	641	23.2
28	月	まるパン		やさいのスープに フライドチキン チーズポテト	パン でんぶん あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ かぼちゃ コーン にんにく しょうが	686	27.6
29	火	マーボーどうぶ どん (むぎごはん)		ちゅうかサラダ りんご	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり りんご	668	25.9
30	水	ごはん		はくさいのみそじる さんまのおろしかけ たまねぎのたまごとじ	こめ さとう あぶら しらたき	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さんま とりにく たまご	にんじん はくさい しめじ だいごん たまねぎ しいたけ いんげん	618	26.4

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおよね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっています。
 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ☆本字は市内産の食材を使う予定です。本字の料理に使われます。
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食には使用しません。
 ※17日に使用する袋通(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。

南野調理所
☎371-2416

平均栄養量

640

25.9

基準栄養量

650

21.1~
32.5



11月

給食だよ!

Aコース：多摩第二小、西落合小、大松台小、愛和小
Bコース：多摩第三小、南鶴牧小、東落合小、豊ヶ丘小



朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋…運動や勉強に取り組むのよい季節です。

ただし、夏の疲れも出やすい時期なので、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調を整えるようにしましょう。

「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る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ます。



(社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

「五」に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

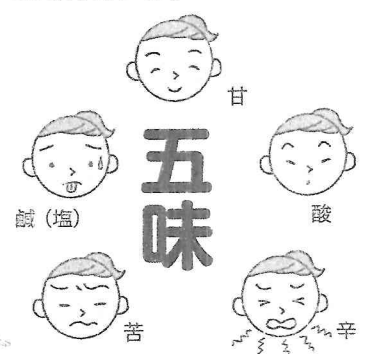
五色(彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

五味(味つけ)



※「五味」には、味覚の「こま味」に似た文脈もあります。

五法(調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

五適(おもてなし)



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(盛りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

給食費の納入について
給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は11月30日(水)に引き落としいたします。

問い合わせ先：
学校支援課 保健・給食係
TEL 042-338-6879

