



11月学校給食献立予定表



丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちようしよとこのえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしよく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゆうしよくメモ		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
4 (火)	むぎごはん		ふたにくのきのこソース① ほうれんそうのソテー② トマトとたまごのスープ③ スイートポテトプリン④	①	ふたにく	ぎゆうにゆう		たまねぎ エリンギ えのき		こめ むぎ	あぶら なまクリーム	689	328
5 (水)	ココアあげパン		ピーマンのにくづめ① ミネストローネ② パナアイス③	①	ふたにく とりにく	ぎゆうにゆう	ピーマン	たまねぎ		こむぎこ		662	338
6 (木)	むぎごはん		ししゅものいそべあげ① あつあげとはくさいのうまに② さつまいものみそしる③ りんごゼリー④	①	ししゅも	あおのり				こむぎこ	あぶら	655	464
7 (金)	むぎごはん ※中学校は給食なし		れんこんまつかぜやき① きりほしだいこんの ごまあえ② くきわかめのみそしる③ さつまいもチップス④	①	ふたにく とりにく たまご	スキムミルク		たまねぎ しょうが れんこん	パンこ さとう			630	335
10 (月)	おやこどん①		かぶのゆかりあえ② なめこのみそしる③ うめジャムゼリー④	①	とりにく たまご	ぎゆうにゆう		たまねぎ しいたけ みづば	こめ むぎ さとう		あぶら	662	338
11 (火)	米粉パン		こうしゅうワインビーフの コロッケ① カントリーサラダ② ゆばのクリームスープ③ ぶどうジャムゼリー④	①	ぎゆうにく	ぎゆうにゆう		たまねぎ	じゃがいも パン粉	あぶら		671	355
12 (水)	タバマイタケぎゅうどん①		だいこんのみそしる② フルーツあんじん③	①	ぎゆうにく とうふ	ぎゆうにゆう	しゅんぎく	たまねぎ まいたけ しらたき しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら		686	344

★小3・4年基準値 1杯 - : 650kcal 加ゆム : 350mg ★米・みそは、山梨県産です。
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

11月の給食目標 「感謝の気持ちをもって食べよう」



カルシウムは歯の材料になり、よく噛むことで歯が丈夫になったり、むし歯を予防したりします。

かむ回数が増える食べ物

ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、こんに布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでだこ

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳、ヨーグルト、ぎゆうにゆう、にゆうせいひん、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのしょうしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやからなるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)		
		しゅしょく	おかず	料理 番号	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
13 (木)		ほうとう① 	あゆのからあげ② しんげんむしパン③ りんご④	①	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい ねぎ	ほうとうめん			627	358
14 (金)		むぎごはん①※ <small>ちゅうがっこう みぎやまこども園 創立記念日</small> 	ふじざくらポークの うめみそやき① きりぼしだいこんソテー② ようふうみそしる③ かきのせミルクプリン④	②	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう		うめ	さとう ジャム			685	350
17 (月)		むぎごはん	あじのなんばんづけ① れんこんのかみかみきんぴら② はくさいとふたにくのみそしる③ 菊花みかん④	①	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ				670	402
18 (火)		むぎごはん 	あきさけの からしマヨネーズやき① かぼちゃのにくじゃがふう② なめこのみそしる③ ヨーグルト④	①	さけ	ぎゅうにゅう		パセリ		マヨネーズ		670	402
19 (水)		むぎごはん	カレイのからあげ① いそかあえ② わかめとふのすましじる③ バナナ④	①	かれい	ぎゅうにゅう			かたくりこ	あぶら		789	309
21 (金)		お弁当給食											
25 (火)		【お誕生日給食】 ソースやきそば①	じゃがもちスープ② やきプリンタルト③	①	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん			560	319
26 (水)		【3年生リクエスト給食】 まる 丸パン	てづくりかぼちゃクロック① かいそうサラダ② ABCパスタスープ③ チョコクレープ④	①	ふたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ			670	402
27 (木)		お弁当給食											
28 (金)		しょうゆしょうく 【招待給食】 さけとほうれんそうの クリームスパゲティ①	かぶのサラダ② カフェオレゼリー③	①	さけ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲティ ホワイトルウ	あぶら バター オリーブ		702	392

ほうとうは、言わずも知れた山梨県の郷土料理です。あゆは、なんと丹波山村のきれいな水でそだったものです。唐揚げにしているので、骨までおいしく食べることができます。

洋風みそ汁は豆乳がたくさん入っています。オリーブ油やウインナーなどふたのおみそ汁には入らない具がたくさん入ったとても楽しいおみそ汁です。

カミカミきんぴらは、れんこん、しらたき、えのきなどが入って、たくさんかむことができるおかずです。ししゃもは、頭や骨まで食べることで、カルシウムがたっぷりです。

肉じゃがのじゃがいもの代わりにかぼちゃを使った煮物は、ありそうでなかった組み合わせです。

カレイはとても平たいおさかなです。ヒラメとよく似ていますが、目のいちがちがいます。左ヒラメに右カレイといわれます。白身の魚でからあげはとてもおいしいです。

給食で使うソース焼きそばの麺は、あらかじめ麺にソース味がついていての優れたもの。炒めた具と麺を混ぜ合わせることで、簡単においしいソース焼きそばができていきます！

3年生が一人ずつ考えてくれた献立を、組み合わせで完成させました。季節の食べ物を意識してくれたり、おすすめオリジナルメニューを考えてくれたり、当日の給食を楽しみにしてくださいね。

いつもおいしい給食を作ってください。調理員さんへメッセージカードを渡す招待給食。調理員さんに、皆さんがおいしく給食を食べている様子を見てもらえる貴重な機会です。