

# 令和4年度 11月 給食献立表

# 海田小学校

ひたち ようひ	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (火)	フィッシュバーガー 〔しろみざかなのフライ ゆでキャベツ タルタルソース〕	ホキ たまご	コッペパン パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	キャベツ たまねぎ パセリ 	702 32.1 2.6	<卵>給食で使う卵は、広島県の向原でとれたものです。卵にはたんぱく質をはじめ、鉄分、ビタミンAなど、ほとんど全ての栄養素がふくまれています。今日は卵を蒸して殻をむき、細かく刻んでタルタルソースの中に入れました。手作りのタルタルソースはとてもおいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キムチスープ	ぶたにく	あぶら 	にんじん だいこん はくさい たまねぎ ほうれんそう しめじ		
2 (水)	ごはん		ごはん 		638 25.5 2.1	<手をしっかり洗おう>寒くなってくると、かぜやインフルエンザがはやり始めます。自分がそれらの病気になる、または人にうつさないためにも、食事を食べる前や外から帰った後、トイレに行った後には、手をしっかり洗いましょう。その後、アルコール消毒も忘れずにやりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パンサンスー	きんしたまご ハム	はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり		
	ごもくマーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ ぎゅうミンチ いか あかみそ	かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく トマトピューレ		
オレンジ			オレンジ			
4 (金)	みそうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ	うどん あぶら	はくさい にんじん しろねぎ こまつな	613 23.5 3.2	<ごぼう>独特の香りやうま味のあるごぼう。ごぼうには食物繊維が多くふくまれており、その量は野菜の中でもトップクラスです。食物繊維はお腹の中をきれいに掃除して、便秘を予防します。今日はごぼうをマヨネーズ味のサラダにしました。かくし味にケチャップも入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ ごま	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん		
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			
5 (土)	バターライスエピソード かけ	えび きゅうにゅう とりにく	アルファードかまい バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ 	507 14.5 2.2	<みかんジュース>今日のみかんジュースには“温州みかん”と“伊予柑”の2種類のみかん果汁が入っています。みかんにはストレスに効く栄養のビタミンCがふくまれています。ドミソ発表会の疲れをジュースでいやしてください。
	みかんジュース			みかんジュース		
	まめまめサラダ	だいず	あぶら	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン		
8 (火)	かみってる! GoGoどん	ぶたにく あかみそ こうや豆腐	ごはん ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん いんげん	628 23.3 2.3	<噛みってる! GoGo丼>ごぼうや豚肉、こんにやくなど、噛みごたえのある食材をごま油で炒め、赤みそ、しょうゆ、砂糖で味をつけました。甘辛いみそ味が食欲をそそり、ごはんがすすみます。よく噛むと頭やおなかの働きもよくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのわふうスープ	ベーコン たまご ひじき	 あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ		
	りんご			りんご		
9 (水)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさそば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	526 21.5 2.2	<牛乳をのもう>寒くなってきたので「冷たい牛乳はのみたくないな」と思っている人はいませんか?牛乳にふくまれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすいです。成長期のみなさんにとって、カルシウムは丈夫な骨や歯を作る、とても大切な栄養素です。アレルギーのない人は、なるべく残さずにのみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも バター	ミックスベジタブル		
	とろとろゼリー	ゼリーのもと		みかんジュース パイン もも		
10 (木)	ごはん		ごはん		656 29.9 2.0	<鮭>川で生まれ、海で大きくなります。3~5年たつと、生まれた川に卵を産むために帰ってきます。秋から冬にかけて帰ってくるので「秋鮭」といわれます。今日は人参とみそ、マヨネーズを混ぜ合わせたソースを鮭の上にかけて焼きました。オレンジ色のソースがもみじをイメージしています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのもみじやき	みそ さけ しろみそ	マヨネーズ	にんじん 		
	ごまあえ		すりごま	ほうれんそう はくさい にんじん		
	やさいのそぼろに	とりミンチ なまあげ	あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ グリーンピース		
11 (金)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>みんながえらんだ おたのしみきゅうしょく</p> </div> 				642 20.7 2.2	<お楽しみ給食>給食委員会が9月にお楽しみ給食のアンケートを取りました。①のメインが尾道ラーメン、②のカレーライス、③のココア揚げパンの3つのメニューの中で、1番食べたい人が多かったメニューが、どのメニューになるかは、当日までのお楽しみです。
14 (月)	カスタードサンド	ぎゅうにゅう たまご	コッペパン バター コーンスターチ		669 22.8 2.4	<カスタード>大きな鍋に牛乳と卵、砂糖、バター、コーンスターチを入れ、温めながら混ぜます。香りのよいバニラエッセンスも入れます。カスタードが固まってくると焦げやすいので、焦がさないよう、気をつけながら作ります。給食室で手作りしているので甘すぎず、優しい味になっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イカのカレーサラダ	いか	あぶら かたくりこ じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり にんじん		
	ジュリアンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		
15 (火)	たきこみだいずおこわ	とりにく あぶらあげ だいず	アルファードかまい アルファードかもちこめ あぶら	しめじ にんじん 	509 20.7 2.2	<けんちょう>広島県のとりの、山口県の郷土料理です。大根や人参などを豆腐といっしょに炒め、汁けがなくなるまで煮つめた料理です。山口県ではほぼ全域で作られている、定番メニューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまいいこいりこ	かえりいりこ わかめ	ごま	マーマレード		
	けんちょう	とうふ あぶらあげ	さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ		

ひち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちようしを とどのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
16 (水)	かぼちゃむしパン ぎゅうにゅう マロニーのサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ハム きんしたまご ぎゅうにく チーズ	ホットケーキミックス マロニー あぶら じゃがいも バター こむぎこ	かぼちゃ キャベツ こまつな きゅうり にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトピューレ	533 19.2 2.2	<ブロッコリー>明治時代の初めごろに外国から 入ってきて、その形から「緑はなやさい」とよばれ ていました。形は全然ちがいますが、ブロッコリー はキャベツの仲間、つぼみとその茎を食べる野菜 です。今日はビーフシチューに入っています。
17 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう かいたでがんとす きりぼしだいこんの ごまあえ あすかじる	ぎゅうにゅう しろみざかなすりみ おから とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	むぎごはん ひまわりのたね あぶら パンこ ごま あぶら	 きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ にんじん ごぼう はくさい しろねぎ しょうが	607 25.2 2.6	<海田でがんとす>「がんとす」は広島名物の揚げかま ぼこです。「海田でがんとす」は、白身魚のすり身 に、おからと唐辛子、ひまわりの種をまぜ、丸く平 たい形を作り、パン粉をつけて油で揚げます。ケ チャップとウスターソースで作ったソースをかけて 食べます。海田町の町花、ひまわりの種の食感が アクセントになっています。
18 (金)	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー フルーツしらたま	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ぎゅうにゅう ハム 	ソフトめん あぶら かたくりこ こむぎこ バター あぶら しらたまもち サイダー	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ もも パイン みかん りんご	691 24.1 2.3	<白玉もち>もち米からできています。炭水化物を 多くふくんでいるので運動する時のパワーのもとに なります。今日は、砂糖と水を煮てシロップを作 り、冷ましたシロップの中に、桃やりんごなどの果 物と白玉もちを入れて、フルーツ白玉にしました。 シュワツとはしないけれど、かくし味にサイダーも 入っています。
21 (月)	パインパン ぎゅうにゅう ひろしまトンチキレモン マカロニのミルクスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム ぎゅうにゅう	パインパン しょうしんこ あぶら オイスターソース マカロニ あぶら	 レモンかじゅう れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ	776 29.3 2.7	<チンゲンサイ>中国から伝わった白菜の仲間、 葉っぱが巻いていない野菜です。今日のスープに 入っている緑色の野菜がチンゲンサイです。お店で は1年中売られていますが、とくに朝晩が冷え込 み、1日の気温の差が大きくなる秋や冬は、甘みが 増しておいしくなります。
22 (火)	なめし ぎゅうにゅう まめのサラダ カレーちゃんこ	ぎゅうにゅう ハム だいず とりミンチ たまご しろみそ	アルファーカーマイ マヨネーズ かたくりこ じゃがいも	あおな ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん はくさい たまねぎ しめじ なら しょうが	585 20.9 2.3	<感謝して食べよう>明日、11月23日は勤労感謝 の日です。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろ いろな人が関わり、働いています。食事を準備して くださる方々や、食べ物への感謝の気持ちを忘れな いようにしましょう。
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき あおなのいそあえ よしのじる	ぎゅうにゅう さば あかみそ しろみそ もみのり とりにく とうふ かまぼこ わかめ	ごはん すりごま かたくりこ あぶら	 こまつな にんじん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	606 29.6 2.5	<食事のあいさつ>「いただきます」とは、「食べ 物さんたちの命をいただきます」という意味です。 「ごちそうさま(ご馳走さま)」とは、「食事を用 意してくださった人々の苦勞に感謝する」という意 味です。昨日は勤労感謝の日でした。食事の時 も、心をこめてあいさつをしましょう。
25 (金)	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう やさいチップス バナナ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう あぶら さつまいも バナナ	ちゅうかさば あぶら あぶら さつまいも バナナ	ほししいたけ キャベツ ねぎ にんじん もやし にんにく しょうが かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう バナナ	598 21.4 1.8	<ちゃんぽん麺>月に1回だけ給食に出るラーメ ン。今日はちゃんぽん麺です。「ちゃんぽん」とい う言葉には「いろいろな物をまぜる」という意味が あります。言葉通り、給食のちゃんぽん麺には豚肉 やかまぼこ、それにたくさんの野菜など、いろい ろな食べ物が入っています。
28 (月)	トマトチーズリゾット ぎゅうにゅう ちゅうかふうサラダ みかんケーキ	ウインナー とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにゅう たまご	アルファーカーマイ バター ごま ごまあぶら ホットケーキミックス バター	トマト たまねぎ はくさい にんじん パセリ こまつな キャベツ きゅうり にんじん もやし みかんジュース マーマレード	636 22.7 2.4	<リゾット>リゾットとは、炒めた米を野菜や洋風 のだしでかために煮たイタリア料理です。日本の “雑炊”に似ています。今日のリゾットには、トマ トや玉ねぎ、白菜などの野菜と、ウインナーや鶏 肉、粉チーズが入っています。
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう てづくりがんもどき おひたし こんさいぶたじる	ぎゅうにゅう しほりとうふ たまご ひじき ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん こむぎこ あぶら あぶら さといも こんにゃく	 にんじん なら ほうれんそう にんじん はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	572 21.7 2.3	<がんもどき>がんもどきは、つぶした豆腐に卵や 細かく刻んだ野菜などをまぜて丸め、油で揚げた料 理です。がんもどきの「がん」は「雁」という鳥の ことで、「もどき」は「似ているが違ふもの」とい う意味があります。味が雁の肉に似ていることか ら、がんもどきと呼ばれるようになったそうです。
30 (水)	パンシットビーフン ぎゅうにゅう えびとトマトのスープ スイートポテト	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン えび ぎゅうにゅう	ビーフン あぶら あぶら じゃがいも さつまいも バター	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ にんにく レモン トマト たまねぎ きぬさや	517 17.6 2.3	<スイートポテト>作り方は、さつまいもを蒸して つぶし、溶かしたバターと牛乳、砂糖を加えてまぜ ます。それをアルミカップにつき分け、オーブンで 焼いたらできあがり。手作りの優しい味のデザー トです。

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

