

令和5年度 11月 給食献立表

海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

ひにち ようひ	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
1 (水)	もぶりごはん	ごはん あぶら さとう	ちりめん ちくわ あぶらあげ	こんにやく にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	582 22.2 2.2	<もぶりごはん>もぶりご飯は、広島県の郷土料理です。その地域でよくとれる食材を使うので、地域によって入れる具が少し違います。「もぶる」とは広島弁で「ませる」という意味です。甘辛く炊いた具をご飯の上のにせ、もぶって食べましょう。
	ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ		
	みかんゼリー	みかんゼリー				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2 (木)	リッチパン	リッチパン			595 27.5 2.4	<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。食事の時も、心をこめてあいさつをしましょう。
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト		
	いかサラダ	あぶら さとう	いか	きゅうり キャベツ とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (月)	ごはん	ごはん			625 24.0 1.9	<大根>1年を通して全国各地で作られ、昔から生産量の多い野菜です。今日はマーボー豆腐の豆腐のかわりに、大根を使った「マーボー大根」です。大根に味がしっかりしみこんでいておいしいし、たくさん野菜が食べられるヘルシーな料理です。
	マーボーだいこん	あぶら さとう でんぶん	ぎゅうミンチ みそ ぶたミンチ あかみそ	にんにく しょうが だいこん にんじん しろねぎ たら		
	もやしのからしあえ	ごまあぶら さとう ごま	やきぶた	もやし にんじん きゅうり		
	チーズ		チーズ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 (火)	ごもくごはん	アルファかまい	とりにく	たけのこ にんじん ほししいたけ	577 27.4 2.3	<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。自分がこれらの病気にならない、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。その後は、きれいなハンカチやタオルでふきましょ。
	いかのてんぷら	あぶら こむぎこ	いか			
	ひじきのわふうスープ	あぶら	ベーコン ひじき たまご	にんじん たまねぎ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8 (水)	スパゲティナポリタン	スパゲティ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	604 20.8 2.5	<いい歯の日>今日11月8日は、歯と口の健康を考える「いい歯の日」です。よく噛むと、脳の働きが活発になり、記憶力がアップするといわれています。また、食べ過ぎを防ぐこともできます。よく噛むことで、唾液もたくさん出て、食べ物の消化を助けてくれます。
	カレーポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ		
	さつまいもとくりのタルト	さつまいもとくりのタルト				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9 (木)	こくとうパン	こくとうパン			611 22.5 2.2	<玄米>玄米はもちもちしていて、よく噛んで食べる食べ物の一つです。白いお米より、ビタミンや食物繊維が多く、おなかの調子を整える働きがあります。今日はゆでた玄米をサラダに入れました。プチプチとした食感を楽しむサラダです。
	クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん フロックリ		
	プチっとげんまいサラダ	もちげんまい あぶら さとう	ハム	とうもろこし キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (金)	ごはん	ごはん			593 23.7 2.1	<いわし>いわしは1年中とれる魚です。昔から、「七度洗えば鯛の味」といわれるほど、においは強いけど、味のよいおいしい魚として知られていました。いわしには、体をつくるたんぱく質のほか、脳の成長に役立つDHAや、血液をサラサラにするEPAという脂肪酸、「発育のビタミン」といわれるビタミンB2が多くふくまれています。
	いわしのかばやきふう	でんぶん さとう あぶら	いわし			
	あますあえ	さとう	ちりめん	にんじん きゅうり キャベツ		
	きのこけんちんじる	あぶら	とうふ	ごぼう にんじん れんこん しめじ えのきたけ なめこ しいたけ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (月)	ポークカレーライス	ごはん じゃがいも バター あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	635 20.5 2.0	<ほうれん草>血液をつくるもとになる栄養素の“鉄分”を多くふくんでいるので貧血を予防します。寒くなると、ほうれん草は寒さで凍ってしまわないように、葉に糖分をたくわえるため、甘みが増しておいしくなります。栄養価も夏のほうれん草より高いです。
	ほうれん草のソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ ほうれん草 にんじん とうもろこし たまねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 (火)	セルフちらしずし	すめし さとう	あなご えび	ごぼう にんじん ほししいたけ	573 25.6 2.7	<七五三>明日11月15日は七五三です。今日は1日早い、七五三をお祝いする給食です。昔は3歳から7歳ごろまで病気になりやすいと考えていたの、子どもが元気に成長するように願いをこめ、七五三には3歳・5歳・7歳のお祝いをしています。今日の給食も、みなさんが元気に成長するよう願いをこめて作ったので、よく味わって食べて下さい。
	おきなあえ	ごま	しおこんぶ	キャベツ こまつな きゅうり		
	じゃがたまじる	じゃがいも でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ ねぎ		
	おちゃめなだいず		おちゃめなだいず			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 (水)	ごはん	ごはん			619 24.2 1.8	<ししゃも>ししゃもは北海道だけにいる魚ですが、数が少なくほとんど手に入らないので、ししゃもに似た「カペリン」という魚を輸入し、それをししゃもの干物として加工しています。スーパーで売られている子持ちししゃものほとんどはカペリンです。今日は天ぷらの衣に青のりを入れ、磯辺揚げにしました。
	ししゃものいそべあげ	あぶら こむぎこ	ししゃも あおのり			
	はくさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	はくさい にんじん こまつな		
	きりぼしだいこんに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

ひにち ようひ	こんだてめい	(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
16 (木)	バターパン	バターパン			596 24.5 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で、つぼみとその茎を食べる野菜です。今日は旬のブロッコリーをたっぷり使ったサラダにしました。
	ポークチャップ	あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく	にんにく トマト		
	ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう		キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし		
	はくさいのスープ	あぶら	ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17 (金)	ごはん	ごはん			602 20.4 1.9	<芋煮>里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている、山形県の郷土料理です。基本の具材は里芋・牛肉・こんにゃく・ねぎ、味はしょう油味ですが、地域や家庭によって、真にきのご類やごぼうを入れたり、みそ味にしたりと、味付けや入れる具の種類がちがいます。
	いもに	さといも あぶら さとう	ぎゅうにく	こんにゃく ごぼう しめじ しいたけ しろねぎ だいこん にんじん		
	ひじきのごまマヨネーズあえ	ごま マヨネーズ さとう	ひじき あぶらあげ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 (土)	バターライスエビソースかけ	アルファかまい バター こむぎこ あぶら	えび きゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	544 16.6 2.1	<みかんジュース>みかんにはストレスに効く栄養のビタミンCが多くふくまれています。ドミソ発表会、お疲れさまでした。みかんジュースで疲れをいやしてください。
	ミモザサラダ	さとう あぶら	ハム チーズ たまご	キャベツ きゅうり にんじん		
	みかんジュース			みかんジュース		
20 (月)	ひろしまオールスターたんたんだん	ごはん ごま ごまあぶら さとう	ぶたミンチ ちりめん みそ	にんにく しょうが ひろしまなつげ にんじん とうもろこし エリンギ たまねぎ レモンかじゅう	620 27.1 2.2	<ひろしまオールスター坦々丼>広島県の特産物である広島菜漬け・ちりめん・レモン果汁を使った、栄養満点のスーパー丼ぶりです。味付けにお好みソースや、オイスターソースも使っています。豆板醬がきいたピリ辛味で、ご飯が進みます。
	かにたまスープ	でんぶん	かにふうみかまぼこ たまご	たまねぎ ほうれんそう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 (火)	ちゃんこうどん	うどん でんぶん さとう	とりにく ちくわ	にんじん ほししいたけ だいこん はくさい こまつな	553 25.4 2.0	<りんご>りんごの歴史は古く「人が食べたもとも古い果物」といわれています。「りんごが赤くなると医者者が青くなる」ということわざがあるように、とても健康によい果物です。りんごの皮にはガンという病気や老化を予防したり、目の疲れとったりする栄養があるので、りんごの皮はむかずに皮ごと食べるようにしましょう。
	しょうやまに	ごま さとう あぶら でんぶん	だいす かえりいりこ			
	くだもの			りんご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
22 (水)	ごはん	ごはん			613 26.8 2.3	<みそ汁>みそはもともと、そのままご飯につけて食べるおかずの一つでした。約700年前から調味料として、みそを味付けに使うようになったそうです。そこからみそ汁が考えられ、その後、それぞれの地域に合わせたみそが作られたり、身近にある季節の食べ物を使って、みそ汁を作ったりして日本中に広がり、昔から伝えられる料理の一つになりました。
	てりやきハンバーグ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ たまご	たまねぎ		
	キャベツのレモンあえ			キャベツ とうもろこし きゅうり レモンかじゅう		
	しゅんやさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい しろねぎ だいこん こまつな しめじ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27 (月)	チキンライス	アルファかまい あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	573 19.5 2.3	<感謝して食べよう>みなさんは食事の時に心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」をいっていますか？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。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
	れんこんのごまマヨネーズ	ごま マヨネーズ さとう		れんこん ブロッコリー とうもろこし		
	コンソメスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28 (火)	わかめラーメン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく わかめ	もやし キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし	599 23.5 2.4	<牛乳をのもう>毎日寒いので、「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。
	ちゅうかふうだいこんサラダ	さとう ごまあぶら	かにふうみかまぼこ	だいこん きゅうり にんじん		
	だいがくいも	さつまいも くるごま さとう あぶら みずあめ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29 (水)	ごはん	ごはん			662 32.9 1.9	<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。今日は人蔘とみそ、マヨネーズをま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。
	さけのもみじやき	マヨネーズ	みそ さけ しろみそ	にんじん		
	こまつなのごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ		
	ごもくまめ	あぶら さとう	とりにく だいす なまあげ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
30 (木)	コッペパン	コッペパン			620 29.1 2.7	<冬野菜>「冬野菜は体を温め、夏野菜は体を冷やす」とよくいわれます。育つ時期や環境が違うため、冬と夏ではとれる野菜の体への効果が違います。今日の給食に入っている冬野菜は白菜・人参・大根・小松菜です。冬野菜は寒くて厳しい環境の中で育つため甘みがあり、冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類を多くふくんでいます。
	ささみのレモンソースかけ	でんぶん あぶら さとう	とりささみ	レモンかじゅう		
	グリーンポテト	じゃがいも	あおのり			
	ピリからスープ	あぶら	ぶたにく	しめじ にんじん だいこん はくさい たまねぎ こまつな		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			