

平成30年度 11月 給食献立表 海田小学校

ひにち 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)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (木)	ごはん		ごはん		624 26.2 2.6	<手洗いで病気を予防しよう>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。みなさんポケットにハンカチは入っていますか？手を洗った後は、きれいなハンカチでふきましょ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	わふうハンバーグ	とりミンチ たまご しぼりとうふ ぎゅうにゅう	パンこ ながいも かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん しそ		
	おひたし			こまつな にんじん はくさい もやし		
	かきたまじる	たまご	かたくりこ	たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん		
2 (金)	チャンポンめん	ぶたにく かまぼこ	ちゅうかさば あぶら	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	637 23.0 2.5	<野菜チップス>野菜をうすくスライスして、まずは低い温度の油で、野菜の水分を抜くように、ゆっくり揚げます。次に高い温度の油でパリッとなるように、短い時間でさっと揚げます。人気メニューの野菜チップスですが、作るには時間と手間がかかります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいチップス		あぶら さつまいも	かぼちゃ れんこん にんじん ごぼう		
	バナナ			バナナ		
5 (月)	ごはん		ごはん		655 30.7 2.0	<わんぱくちりレモン>27年度の「ひろしま給食」のメニューです。呉市の小学5年生の女の子が考えた、広島県の身近な食材を取り入れた、簡単に作れるおかずです。広島県の特産物のレモン、小松菜、ちりめんが入っています。ごはんにかけて食べると、とてもおいしいです。
	わんぱくちりレモン	ちりめん	ごまあぶら ごま	こまつな レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャンボしゅうまい	しろみざかなすりみ とりミンチ えび	しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ しょうが グリーンピース		
	やさいのうまに	とりにく なまあげ こんぶ	あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう いんげん		
6 (火)	しょくパン		しょくパン		772 30.3 2.2	<ホキ>白身の魚です。今日の魚のマリネに入っている「ホキ」ですが、お店ではあまり見かけないですね。ニュージーランド近くの深海に住んでいる、体長1mぐらいの魚です。味は、よく鍋に入れる白身魚の「タラ」に似ていますが、タラより値段が安いので、給食ではよく使われています。
	だいのずのジャム	だいのずのジャム				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのマリネ	ホキ	こむぎこ かたくりこ あぶら	たまねぎ ぎゅうり コーン にんじん		
	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ バター じゃがいも あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ フロコリー		
7 (水)	メキシカンライス	とりにく フランクフルト	アルファーカーマイ バター	ピーマン にんじん コーン トマト たまねぎ	607 17.6 3.0	<ウーロン茶>1970年代に中国から輸入され、一時ブームになりました。ウーロン茶にレモン果汁とゼリーの素になる粉を加え、給食室で手作りしました。さっぱりしているので、どんな料理にもよく合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニスープ	ベーコン	あぶら マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ		
	ウーロンちゃゼリー	ゼリーのもと		レモンかじゅう		
8 (木)	えびのかきあげどんぶり	えび ちくわ	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン	686 25.8 3.0	<りんご>皮やその近くには、おなかの中をそうじし、便秘を防いでくれる「食物繊維」がたくさん含まれています。皮ごと、しっかりよくかんで食べましょう。しっかりかんで食べることで、歯も丈夫になりますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんさいぶたじる	ぶたにく みそ あぶらあげ	あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
	りんご			りんご		
9 (金)	ソフトめんミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ソフトめん あぶら かたくりこ こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ	742 25.5 2.8	<コーン>野菜として食べられる甘みの多いとうもろこしを「スイートコーン」といいます。給食でもこのスイートコーンを使っています。コーンの皮には、食物繊維がたくさん含まれています。今日は野菜ソテーに入っていますね。しっかりとよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいソテー	ハム 	あぶら	キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ		
	フルーツしらたま		しらたまもち サイダー	もも パイン みかん バナナ		
12 (月)	とりごもくおこわ	とりにく あぶらあげ	アルファーカーマイ アルファーカーもち あぶら	ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ	654 26.0 2.4	<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				
	ぶたにくのかりんとあげ	ぶたにく	あぶら かたくりこ さつまいも	しょうが レモンかじゅう		
	けんちょう	とうふ	さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ		
13 (火)	フィッシュバーガー さかなのフライ 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	677 31.2 1.9	<たまご>給食で使うたまごは、広島県の向原でとれたものです。たまごには、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含まれています。今日はゆでたまごにして細かく刻み、タルタルソースの中に入れました。
	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 こまつな しめじ		

※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。

**引き落とし日に
ご注意ください!!**

引き落とし日は、**5日**です。お忘れのないようお願いします。

11月の給食費

2, 3, 4年生 5, 420円

1, 5, 6年生 5, 170円 (校外学習の為、2日停止)

※6年生の修学旅行時の給食停止分は、10月に調整しています。

☆一人につき手数料が10円必要です。

ひち ようび	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 もとになる (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 しゅ えんぶん	ひとくちメモ
14 (水)	カレーライス	ぎゅうにく	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	698 21.9 2.2	<ミモザサラダ>ミモザの花は小さくて黄色いポン ポンのような丸い花です。サラダの中の炒り卵がミ モザの花のように見えるので「ミモザサラダ」とい う名前にしました。色のきれいなサラダです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミモザサラダ	ハム たまご チーズ	あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん		
15 (木)	むぎごはん		むぎごはん		648 27.5 2.8	<さば>秋のさばは脂がのってとてもおいしく、カ ゼを予防するビタミンAやビタミンD、貧血を予防 する鉄分などの栄養が多く含まれています。日本で よく食べられている魚ですが、古代ローマ時代か ら、美食家のローマ人たちに好まれていた魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのおろしかけ	さば	あぶら かたくりこ	しょうが だいこん ねぎ		
	あおなのいそあえ	もみのり	すりごま	こまつな にんじん はくさい		
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ わかめ	じゃがいも	にんじん しろねぎ		
16 (金)	ごぼうとベーコンの Pasta	ベーコン	スパゲッティ あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	657 24.2 2.3	<ひろしまドレみそ♪レモン>26年度の「ひろし ま給食」のメニューです。みそに砂糖とレモン果汁 をまぜて作ったドレッシングを、野菜などにかけて 食べます。さっぱり味のドレッシングなので、今日 は野菜のほかに、豚肉もまぜました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう		
	ひろしまドレみそ♪レモン	ぶたにく みそ				
	みかんケーキ	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス バター	みかんジュース マーマレード		
19 (月)	たかなチャーハン	やきぶた	アルファーカーマイ あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	573 24.4 3.1	<大根>1年を通して全国各地でつくられ、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 さんの野菜が食べられるヘルシーな料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーだいこん	ぎゅうミンチ みそ ぶたミンチ あかみそ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん しろねぎ にら		
	ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ		
20 (火)	かぼちゃむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス	かぼちゃ	604 19.6 2.2	<野菜を食べよう>今日は野菜を使った“かぼちゃ むしパン”です。野菜は1日に、色の濃い緑黄色 野菜を120g、色の薄い淡色野菜を230gの、合 わせて350g食べるのが体によいとされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マロニーのサラダ	ハム たまご	マロニー あぶら	キャベツ こまつな きゅうり		
	ビーフシチュー	ぎゅうにく チーズ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん フロッコリー トマトピューレ		
21 (水)	ごはん		ごはん		663 30.9 2.6	<さけ>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「秋さけ」と いわれます。今日は人參とみそ、マヨネーズをまぜ 合わせたソースをさけ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		
	うめかつおあえ	かつおぶし		キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう うめぼし		
	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		
22 (木)	さらうどんあんかけ	ぶたにく いか かまぼこ	さらうどん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし	616 24.9 3.0	<皿うどん>長崎県の郷土料理です。長崎県でも小 学校の給食に皿うどんが出るそうです。たくさんの 野菜や豚肉、かまぼこが入ったあんを、パリパリの 麺にかけて食べます。パリパリの麺も、しばらくし たら、しんなりして食べやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぶたあえ	やきぶた	ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん コーン		
	おやつコロケ	ぶたミンチ	ホットケーキミックス じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ 		
26 (月)	ごはん		ごはん		653 23.2 2.1	<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」を言っています 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ずにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たまごいりやさしいため	ぶたにく みそ うすらたまご	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ キャベツ		
	もちもちおろしじる	なまあげ	しらたまもち	しいたけ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ		
	みかん			みかん		
27 (火)	アーモンドあげパン		コッペパン あぶら アーモンドパウダー		679 29.4 1.7	<あげパン>今日は人気メニューのあげパンです。 アーモンドパウダーとグラニュー糖、シナモンをま ぜたものを、油で揚げたパンにまぶして作りまし た。今日も粉だらけにならないように、キッチン ペーパーを使って上手に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめサラダ	とりささみ	あぶら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん もやし		
	とうふのクリームに	ベーコン とりにく えび スキムミルク とうふ	あぶら マカロニ バター こむぎこ	にんじん グリンピース たまねぎ		
28 (水)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		600 22.3 2.3	<大豆>「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質を 多く含んでいます。給食では、広島県産の大豆を 使っています。時間をかけてやわらかく煮た大豆 を、今日はマヨネーズ味のサラダに入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめのサラダ	ハム だいず	マヨネーズ	こまつな キャベツ にんじん		
	カレーちゃんこ	とりミンチ たまご しろみそ	かたくりこ じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ しめじ にら しょうが		
29 (木)	セルフサンドイッチ	ハム チーズ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン	671 21.2 1.9	<たてわり給食>セルフサンドイッチは食パンにポ テトサラダとハム、スライスチーズをはさみます。 飲み物は、オレンジ味のジョアです。デザートのカ レープもあります。いつもとちがう教室で、たてわ り班の仲間と楽しく食べましょう。
	ジョア (オレンジ)	ジョア				
	トマトスープ	 トマト	あぶら スパゲッティ	トマト たまねぎ きぬさや キャベツ		
	いちごクレープ		いちごクレープ			
30 (金)	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	うどん あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	622 22.3 3.2	<しらあえ>豆腐と白ごまをすりませ、野菜などと あえた料理を「しらあえ」といいます。今日のしら あえには、ほうれん草や白菜、人參など、たくさん の野菜が入っています。れんこんのシャリシャリと した歯ざわりも楽しんでくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しらあえ	とうふ 	すりごま	ほうれんそう はくさい にんじん れんこん		
	だいがくいも		さつまいも あぶら くろごま みずあめ			

