



11月 こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価					
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	ごはん	○	さばのオレンジソース しらたまじる れんこんのきんぴら <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	マスカット ゼリー	さば とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳	にんじん ごまつな いんげん	オレンジ だいこん れんこん	ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち ゼリー	ごま ごま油	735	26.0	22.3	2.13
4	水	ごはん	○	ハンバーグわふうきのソース たぬきふうじる ブロッコリーのかつおぶしあえ	リンゴ	とり肉 ぶた肉 さつまあげ 油あげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな アロカリ	えのきだけ しめじ しいたけ	ねぎ キャベツ りんご	米 さとう でん粉	ごま油	603	25.6	17.1	2.04
5	木	カレーピラフ	○	じゃがいもとベーコンのグラタン オニオンスープ コーンサラダ	とうにゅう パンナコッタ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ アロカリ	コーン キャベツ 玉ねぎ	ねぎ きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも パプリカ	バター ドレッシング	689	20.7	26.4	2.76
6	金	ごはん わかめふりかけ	○	ぶたにくのしょうがやき なめこじる いそべあえ	ストベリー ヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	りんご なめこ 玉ねぎ	ねぎ もやし	米	ごま	697	33.3	21.5	2.73
9	月	ごはん	○	とりにくのレモンやき さつまじる もやしサラダ (ドレッシング)	あじつけのり	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 のり	パセリ にんじん ほうれん草	レモン かぶ ねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 さとう さつまいも	ドレッシング	656	28.9	22.1	2.07	
10	火	ココアあげパン	○	ポトフ かんでんサラダ (ドレッシング)	りんごタルト	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ アロカリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり コーン	パン タルト グラニュー糖 じゃがいも	油 ドレッシング	634	22.0	23.8	2.11	
11	水	ひじきごはん	○	あかうおのあまみそやき ほうとうじる やさしいごまあえ <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	かじゅうグミ	赤魚 みそ ぶた肉 油あげ	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん ほうれん草	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 さとう ほうとう グミ	ごま	614	29.5	13.4	2.30	
12	木	ごはん	○	はるまき キムチなべスープ ブロッコリーときのこのソテー	カルシウム ヨーグルト	がんもどき ぶた肉 とうふ みそ かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ にら たけのこ もやし ほうれん草 きゅうり エリンギ マッシュルーム	米 さとう 小麦粉	油 ごま油	677	25.0	21.7	2.32	
13	金	ごはん	○	ぶたにくとさつまいものいために すましじる キャベツのたくあんあえ	きよほう ゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ キャベツ しいたけ ねぎ はくさい きゅうり たくあん	米 さとう さつまいも でん粉 ゼリー	マヨネーズ 油 ごま	679	28.5	15.7	2.46	
16	月	ごはん	○	ねぎたまやき いちに そくせきづけ	とうにゅう プディング	たまご ぶた肉 あつあげ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ たけのこ しいたけ はくさい キャベツ だいこん	米 さとう さつまいも アラマツ	油 ごま	673	25.4	20.8	2.14	
17	火	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンスープ ごぼうサラダ <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	たいがくいも	ぶた肉 なんと チャーシュー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン ごぼう きゅうり	ちゅうかめん さとう さつまいも	油 ごま マヨネーズ	690	24.4	23.0	3.09	
18	水	ごはん	○	にくそぼろどんのく けんちんじる ほうれんそうのアーモンドあえ		ぶた肉 とり肉 大豆 たまご みそ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれん草	ぜんまい ごぼう もやし だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	米 さとう さつまいも	油 アーモンド	673	32.9	22.2	2.52	
19	木	★千産千消デー献立 千葉のめぐみいっぱい給食★ 千葉県産や成田市産の食材をたくさん使用した給食を提供します！ おいしく食べてくださいね♪														
19	木	くろまいごはん	○	ちばけんさんいわしのねぎソースがけ さつまいものみそじる のりマヨサラダ	ちばにんじん ゼリー	いわし ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん ごまつな ほうれん草	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	米 さとう でん粉 黒米 さつまいも ゼリー	油 ごま ごま油 マヨネーズ	680	27.1	22.9	2.04	
20	金	むぎごはん	○	たこのすりみやき おやかカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	オレンジ	たこ とり肉 うすら卵	牛乳 スライスわかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	690	26.0	20.0	2.55	
24	火	食パン (ジャム)	○	パンネのラザニアふう クラムチャウダー いもいっぱいサラダ		ぶた肉 ベーコン あさり 白花豆 ハム	牛乳 チーズ スライスわかめ	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ コーン セロリ きゅうり	パン マカロニ 小麦粉 ジャム じゃがいも さつまいも	バター マヨネーズ	710	27.2	26.4	2.48	
25	水	ごはん	○	さけのちゃんちゃんやき とんこじる ごまつなとたまごのあえもの	くろゴマプリン	さけ かつおぶし みそ とうふ たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな	玉ねぎ コーン もやし きゅうり	米 プリン じゃがいも	バター 油 ごま	657	29.1	19.9	1.85	
26	木	ごはん	○	チキンカツあまからだれ とうふとわかめのみそじる けんきサラダ	みかんゼリー	とり肉 みそ とうふ ハム 油あげ かつおぶし	牛乳 わかめ こんぶ	ほうれん草 にんじん	えのきだけ ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 小麦粉 パン粉 さとう ゼリー	油 ごま ごま油	691	26.6	19.7	2.48	
27	金	ごもくごはん	○	とりにくのてりやき ごぼうのたまごとしじる ごまツナマヨネーズあえ	りんごゼリー	とり肉 油あげ とうふ なんと たまご ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう たけのこ ねぎ えのきだけ しいたけ コーン	米 さとう でん粉 ゼリー	マヨネーズ	701	30.4	25.1	2.88	
30	月	ごはん	○	えびしゅうまい (しょうゆ) やさいのクッパ きゅうりとちやしのナムル (ドレッシング)	コアヨーグルト	えび とり肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ たけのこ キャベツ にら しいたけ もやし きゅうり コーン	米 小麦粉	ごま ごま油 ドレッシング	681	26.7	21.5	2.70	

しよくじのまえのあいさつは？

しよくじのまえの あいさつは、「いただきます」ですね。「いただきます」には、しよくじが できることへの かんしゃのきもちが、こめられています。

わたしたちが いきていけるのは、たべものになった、どうぶつや しよくぶつ のいのちをいただいている おかげです。

たべものから たいせつな いのちを いただけることに、「ありがとう」の きもちを こめて、「いただきます」の あいさつを しましょう。



今月の地元産は

【さつまいも】
高木友哉 (桜田) 植松和孝 (大沼)

【黒米】 成田市農業協同組合

【みそ11/19】 成田市農業協同組合

【キャベツ】 香取輝彦 (桜田)

【ぶた肉11/13】
飯田裕一 (大栄十余三)

●●お知らせ●●

11月分の給食費は、1月4日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。

よくかんで食べようね!

1, 2, 3, 4... 15, 16, 17...

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	675 27.1 21.3 2.4
------------------------	-------------------------------	--	-----	----------------------------