



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		
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 キャベツ りんご	ねぎ こぼろ きゅうり コーン	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	きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも ハッパコ	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 もやし	ねぎ	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 ごぼろ きゅうり もやし コーン	ねぎ もやし	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	ねぎ もやし	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	ごぼろ ねぎ	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	ねぎ もやし	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	ねぎ もやし	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	ねぎ もやし	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 ごぼろサラダ <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 ごぼろ きゅうり	ねぎ もやし	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 ごぼろ もやし だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	ねぎ もやし	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	ねぎ もやし	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 こんにやくサラダ (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	ねぎ もやし	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	ねぎ もやし	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 もやし きゅうり	ねぎ もやし	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	ねぎ もやし	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 ごぼろのたまごとしじる 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	ごぼろ たけのこ ねぎ しいたけ コーン	ねぎ もやし	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 きゅうりともやしのナムル (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	ねぎ もやし	米 小麦粉	ごま ごま油 ドレッシング	681 26.7 21.5 2.70

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

しょくじのまえのあいさつは？

しょくじのまえの あいさつは、「いただきます」ですね。「いただきます」には、しょくじが 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 しょくぶつ 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	650kcal	月平均
	たんぱく質	21.1~32.5g	
	脂質	14.4~21.7g	
	食塩相当量	2未満	

エネルギー	675
たんぱく質	27.1
脂質	21.3
食塩相当量	2.4