調理場のキャラクター
「もりもりん」

11月　よていこんだてひょう

今月は特に成田市産・千葉県産の食材を多く使用します。千葉の自然の恵みと食べ物をつくる人たちに感謝し、よく味わいましょう。

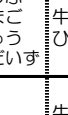
令和4年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょう エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと（ほかのたべもののへんしんをたすける） ビタミン		エネルギー（kcal） たんぱく（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
1	火	○	ごはん	ぎゅうどんのぐ はくさいとかにかまのサラダ　とんじる いちごジャムをつけたスコーン	こめ　さとう さといも こむぎこ ジャム	あぶら ごま バター	ぎゅうにく かにかまぼこ ぶたにく とうふ　みそ	牛乳	にんじん	しょうが　たまねぎ えだまめ　だいこん きゅうり　ごぼう はくさい　ながねぎ	722 27.5 22.6 2.5
2	水	○	むぎごはん	あじのごまみそだれがけ たにんに たぬきじる　フルーツゼリー	こめ　さとう おおむぎ でんぷん ゼリー	ごま あぶら	あじ　みそ ぶたにく　たまご さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ　しめじ だいこん　ごぼう ながねぎ	680 30.5 21.1 2.3
4	金	○	コッペパン	やきウインナー（ケチャップ） キャベツのつぶマスタードあえ　オレンジ かぼちゃとさやいんげんとたまねぎのシチュー	パン　さとう こむぎこ	あぶら	ウインナー とりにく	牛乳 チーズ	パプリカ かぼちゃ さやいんげん にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　オレンジ	696 27.9 29.4 3.0
7	月	○	ごはん	ほっけのいちやぼしやき ごまずあえ ぶたすきやき　かき	こめ　さとう	ごま	ほっけ　ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし　ながねぎ はくさい　かき	630 31.0 16.9 2.2
8	火	○	きのこピラフ	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ オニオンスープ　とうにゅうプリン	こめ　さとう とうにゅうプリン	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな	にんにく　たまねぎ しめじ　エリンギ しょうが　レモン カリフラワー　コーン	644 27.7 22.4 2.7
9	水	○	ごはん （あじつけのり）	ぶりのソースやき さつまいものそぼろに かきたまじる	こめ さつまいも さとう でんぷん	あぶら	ぶり ぶたにく とりにく　たまご なると	牛乳 のり	はねぎ にんじん ほうれんそう	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しょうが だいこん　えのきたけ ながねぎ	651 28.7 19.8 1.9
10	木	○	ごはん	わふうミートローフ キャベツのおかかあえ ★あかだし　シュガービーンズ	こめ　さとう パンこ	ごまあぶら	ぶたにく　とうふ とりにく　たまご みそ　とうにゅう かつおぶし　だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	れんこん　たまねぎ コーン　キャベツ きゅうり　しめじ だいこん　ながねぎ	650 30.9 18.4 2.3
11	金	○	スパゲティ ナポリタン （こなチーズ）	やきぐりコロッケ シーフードサラダ パンケーキ	スパゲティ　さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ　パンこ パンケーキ	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ あぶら くり	ウインナー ベーコン　いか えび　ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ　きゅうり	648 24.6 25.8 2.4
14	月	○	ごはん	まぐろメンチカツ（ソース） にくやさいカレーいため じゃがべーじる	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら とうにゅうﾊﾞﾀｰ	ぶたにく　まぐろ ベーコン　みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし　キャベツ たまねぎ	636 23.3 19.8 2.2
15～22日は ちさんちしょうこんだて 15	火	○	ほく×2 ぱく×2 さつまいもごはん	ポークソテーてっぽうづけタルタルソースがけ のりしおあえ　つみれじる よねやさんのみずようかん	こめ さつまいも さとう みずようかん	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご いわし　さば	牛乳 のり	にんじん こまつな	えだまめ　たまねぎ うり　はくさい　もやし ごぼう　だいこん ながねぎ	700 29.5 26.1 2.8
16	水	○	そらあんパン	ハムのマリネ マカロニたらこクリームソテー なりたのおやさいポトフ　りんご	あんパン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ごま	ハム　たらこ いか とりにく	牛乳 なまｸﾘｰﾑ	さやいんげん にんじん かぶのは	たまねぎ　レモン ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　キャベツ かぶ　セロリ りんご	605 28.3 23.6 2.3
17	木	○	ごはん	ごもくそぼろ ほうれんそうのごまマヨあえ　さといもじる なりたさんブルーベリーケーキ	こめ　さとう さといも こむぎこ	あぶら ごま	たまご　ぶたにく だいず　とりにく あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ　しょうが もやし　コーン　ごぼう だいこん　ながねぎ ブルーベリー	713 28.6 23.4 2.3
18	金	○	しょくひんロスを へらそうごはん	さばのねぎおろしだれがけ　ちぐさあえ さつまいもとこまつなのみそしる ゆめぼくじょうのヨーグルト	こめ　さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	ベーコン　さば あぶらあげ ぶたにく　とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	れんこん　だいこん ながねぎ　キャベツ もやし	659 29.0 22.8 3.0
うなりくんHappy Birthdayこんだて 21	月	○	うなぎまぜごはん （きざみのり）	あつあげにくみそがけ むげんにんじん　はんぺんのすましじる うなりくんクッキー	こめ　さとう でんぷん クッキー	あぶら ごまあぶら ごま	うなぎ　あつあげ ぶたにく　みそ ツナ　はんぺん とりにく	牛乳 のり わかめ	にんじん	えだまめ　ながねぎ たまねぎ　しょうが きゅうり　だいこん えのきたけ　たけのこ	656 28.9 24.0 2.8
22	火	○	くろまい ごはん	カラフルやさいオムレツ きゅうりとコーンのサラダ なりたのこんさいカレー	こめ　くろまい じゃがいも いんげんまめ こむぎこ	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ あぶら	ベーコン　たまご ウインナー ぶたにく	牛乳 なまｸﾘｰﾑ チーズ	ほうれんそう パプリカ にんじん	たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ きゅうり　コーン しょうが　にんにく ごぼう　れんこん だいこん	705 26.4 25.7 2.3
24	木	○	ごはん	やきにくどんのぐ フライドさつまいも チンゲンサイのスープ　みかん	こめ　さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく　みそ とりにく　とうふ	牛乳	パプリカ ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ しめじ　たけのこ りんご　もやし　みかん しいたけ　ながねぎ	701 26.8 18.8 2.3
25	金	○	むぎごはん	ほきのもみじやき ★そぼろなっとう　もちいりみそしる ラ･フランスゼリー	こめ　もち おおむぎ ゼリー	あぶら	ほき　なっとう あぶらあげ　みそ	牛乳	にんじん はねぎ こまつな	きりぼしだいこん まいたけ　はくさい	653 25.9 15.6 2.0
28	月	○	いなりずし	きのこのかきあげ とうふサラダ にこみうどん　かぼちゃプリン	こめ　さとう うどん こむぎこ かぼちゃプリン	ごま あぶら	あぶらあげ とうふ　ぶたにく なると	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな みつば	キャベツ　はくさい しいたけ　ながねぎ たまねぎ　しめじ まいたけ	632 21.7 27.3 1.9
わしょくをあじわおう！こんだて 29	火	○	こんぶごはん	いわしのうめに ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる　ちゃわんむし	こめ　さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく　たまご かつおぶし　みそ とうふ　いわし とりにく　なると	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう みつば	もやし　だいこん しめじ　えだまめ しいたけ　うめ	638 29.7 18.9 3.1
30	水	○	ごはん	すぶた こまつなのナムル ちゅうかコーンスープ	こめ　でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく　たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな チンゲンサイ	しょうが　たけのこ しいたけ　たまねぎ もやし　コーン えのきたけ　ながねぎ	628 27.2 18.6 2.3

学校給食摂取基準（8～9歳）	11月平均
熱量：　650kcal	662
たんぱく質：26.8g(範囲21.1～32.5g	27.7
脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)	22.1
食塩相当量：2.0g以下	2.4

読書週間にちなみ、今月前半も図書委員会とのコラボ企画 **「本から飛び出した給食」**を実施します！



- ●1日（火）･･･「ねこの町のリリアのパン」 いちごジャムをつけたスコーン
- ●2日（水）･･･「妖怪アパート幽雅な日常8」 プチフルーツゼリー
- ●4日（金）･･･「れいぞうこのおくのおく」 おうさまウインナー（焼きウインナー）
  「つるばら村のレストラン」 かぼちゃとさやいんげんと小たまねぎのシチュー
- ● 8日（火）･･･「給食委員はアイドル」 豆乳プリン
- ●11日（金）･･･「ばけばけばけばけばけばけたくん」「ワタナベさん」
  スパゲティナポリタン
  「おおきくなりすぎたくま」 パンケーキ

★食材購入等の都合により，献立を変更することがあります。

★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

★11月分給食費の振替日は1月4日（水）です。

【成田のさつまいもを味わおう！】

夏休みの課題として募集した**「成田産さつまいもを使ったレシピ」**から、4品を献立に取り入れています。
12月にもお出しする予定です。
ご協力ありがとうございました！

日本各地の郷土料理をお出ししています！

10日（木） 赤だし （愛知県）
本場愛知県で製造される「八丁味噌」を使ったみそ汁です。

25日（金） そぼろ納豆 （茨城県）
納豆と切干大根をあわせた、水戸市の伝統的なおかずです。