



★ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

\*中学年の栄養量です。

日付	献立名	主にかからだの熱や力になるもの (きいろのなかま)	主にかからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にかからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質塩分	献立メモ
11月	わかめごはん	こめ、むぎ	わかめ		塩	664kcal 26.5g 18.1g 2.5g	2～6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。令和4年度の給食が始まります。よく噛んで残さず食べ、1年間元気に過ごしましょう！
	にくじゃが	じゃがいも、しらたきあぶら	ふたにく、うすらのたまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん和風だし		
	きりほしだいこんのピリからいため	さとう、ごまあぶら	ふたにく	きりほしだいこん、にんじん、えだまめ	しょうゆ、豆板醤		
	オレンジ			オレンジ			
12火	むぎごはん	こめ、むぎ				645kcal 32.8g 19.6g 2.2g	「さわら」は、成長するにしたがって名前が変わる「出世魚」で、縁起物とされています。1つ学年が上がった、お祝いの気持ちを込めて西京焼きにします。新しい学年で頑張る皆さんを、給食室の先生たちは応援しています。
	さわらのさいきょうみそやき		さわら		西京みそ、酒、みりん		
	ごもくまめ	こんにゃく、さとう	だいず、さつまあげ	にんじん、たけのこ	しょうゆ、みりん、和風だし		
	かきたまじる	でんぷん	とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ながねぎ、ほうれんそう	かつおだし、こんぶだし、酒塩、しょうゆ		
	りんご			りんご			
13水	きなこあげパン	パン、さとう、あぶら	きなこ、だっしふんにゅう		塩	660kcal 27.3g 25.9g 2.0g	きなこ揚げパンは、給食室でパンを1本1本油で揚げて作ります。外はカリカリ、中はふわふわな揚げパンを、よく味わって、おいしくいただきます。
	ポークビーンズ	じゃがいも、さとう、あぶら	だいず、ふたにく	にんじん、たまねぎ、セロリ、ほうれんそう、にんにく、トマト	こしょう、塩、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、デミグラスソース、ワイン		
	コールスロー	さとう、あぶら		キャベツ、にんじん、とうもろこし	酢、塩、こしょう、洋からし		
	パインアップル			パインアップル			
14木	むぎごはん	こめ、むぎ				660kcal 25.7g 22.1g 2.1g	ツナは、「かつお」や「まぐろ」などの魚の身をほぐし、油などに漬け込んで作られます。体を作るたんぱく質が多いので、ご飯と一緒に食べましょう。
	ツナそぼろ	ごま、さとう	ツナ、だいず	にんじん	しょうゆ、みりん、酒		
	かじょうどうふ	さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぷん	ふたにく、なまあげ	キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、にら、しょうが、にんにく、きぬさや	しょうゆ、みそ、酒、豆板醤		
	きゅうりとわかめのあえもの	さとう、ごまあぶら	わかめ	きゅうり、もやし	塩、しょうゆ、酢		
	バナナ			バナナ			
15金	むぎごはん	こめ、むぎ				601kcal 22.7g 14.7g 2.3g	いよいよ1年生も給食が始まります。花島小のカレーは、たくさんの野菜や、豆が入っているので栄養満点です。よく噛んで、味わって食べましょう。
	チキンカレー	じゃがいも、あぶら	とりにく、レンズまめ	にんじん、たまねぎ、セロリ、グリーンピース、ふなしめじ、えのきたけ、にんにく、しょうが	ワイン、こしょう、カレー粉、塩、カレールウ、しょうゆ、トマトケチャップ		
	いそかあえ	さとう	のり	ほうれんそう、にんじん、はくさい	しょうゆ、和風だし		
	でこぼん			でこぼん			
18月	ふたごぼうどん (むぎごはん・ふたごぼうどんのぐ)	こめ、むぎ、しらたき、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ふたにく	ごぼう、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、和風だし	602kcal 25.7g 14.2g 2.2g	春にとれるキャベツは「香キャベツ」と言い、柔らかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。今日はみそ汁でおいしさを味わいましょう。
	はるキャベツのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな	みそ、かつおだし		
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
19火	テーブルロール	パン	だっしふんにゅう			602kcal 22.4g 24.2g 2.3g	鶏肉ときのこのシチューは、学校でルウを手作りして作ります。バターと小麦粉をじっくり炒めると良い香りが漂い、食欲をそそります。香りも楽しんで、おいしくいただきます。
	とりにくときのこのシチュー	こむぎこ、バター、じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム、しろいんげんまめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、エリンギ	塩、こしょう、コンソメ、ワイン		
	ウインナーとやさいのカレーソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	カレー粉、塩、こしょう、コンソメ		
	バナナ			バナナ			

日付	献立名	主にからだの熱や力になるもの (きいろのなかま)	主にからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質塩分	献立メモ
20 水	むぎごはん	こめ、むぎ				635kcal 28.2g 16.6g 2.4g	鮭は、体の血や肉を作るたんぱく質が多く含まれます。良質な脂も多く含まれるため、給食によく出る食材です。ごまみそのたれで、ご飯もすすみます。
	さけのごまみそやき	ごま、さとう	さけ		みそ、酒、みりん		
	もやしときゅうりのごまずあえ	ごま、さとう、ごまあぶら		もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、酢、塩		
	すいとんみそしる	すいとん、こんにゃく	あぶらあげ	にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎごぼう、こまつな	みそ、かつおだし、酒		
	パインアップル			パインアップル			
21 木	だいずトースト	パン、さとうマーガリン	だいず、だっしふんにゅう			658kcal 26.4g 23.5g 2.7g	大豆トーストは、パンに砂糖とマーガリン、乾燥させて砕いた大豆を混ぜたものを塗って焼いて作ります。大豆が苦手な人も、食べられてしまう人気のトーストです。
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ、さとうあぶら	ふたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、エリンギほうれんそう、トマト、にんにく	トマトケチャップ、塩中濃ソース、コンソメこしょう、ワイン		
	ひじきのカラフルあえ	さとう、ごまあぶら	ひじき	こまつな、にんじん、とうもろこし、もやし	しょうゆ、酢、塩		
22 金	たきこみチャーハン	こめ、げんまい、あぶら	ふたにく、えび、なると	にんじん、とうもろこし、グリーンピースながねぎ、しょうが、にんにく	塩、中華だし、酒	577kcal 24.2g 19.1g 2.0g	揚げじゃがいもと大豆のごまがらめは、大豆のカリカリとした食感と、いものホクホクした食感が楽しい料理です。よく噛んで、味わって食べましょう。
	ワンタンスープ	ワンタン、ごまあぶら	ふたにく	もやし、たけのこ、キャベツ、にんじんたまねぎ、こまつな、しいたけ、きくらげ	鶏がらスープ、塩、こしょうしょうゆ、酒		
	あげじゃがいもとだいずのごまがらめ	じゃがいも、ごま、さとうでんぷん、あぶら	だいず		しょうゆ、みりん		
	バナナ			バナナ			
25 月	むぎごはん	こめ、むぎ				592kcal 24.2g 15.4g 2.3g	麻婆豆腐は、「おばあさんが作った豆腐料理」という意味から名前が付けられました。有名な中国の家庭料理の一つです。いろいろな野菜が入っているので、栄養満点です。
	マーボー豆腐	さとう、ごまあぶらでんぷん	とりにく、とうふ、だいず	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、たけのこにら、にんにく、しょうが、しいたけ	みそ、酒、オイスターソースしょうゆ、豆板醤		
	ハンサンスウ	マロニー、ごまさとう、ごまあぶら		こまつな、きゅうり、もやし、にんじん	酢、塩、しょうゆ		
	パインアップル			パインアップル			
26 火	むぎごはん	こめ、むぎ				663kcal 28.7g 23.8g 2.5g	「さば」は、EPAやDHAと呼ばれる体に良い脂がたくさん含まれています。血液をサラサラにし、頭の働きを良くしてくれるのでよく噛んで、残さず食べましょう。
	にんじんそぼろ	しらたき、さとうあぶら	とりにく	にんじん、えだまめ、しょうが	酒、しょうゆ、和風だし		
	さばのスタミナやき	ごま、ごまあぶら	さば	にんにく、しょうが	しょうゆ		
	ごもくみそしる	じゃがいも、こんにゃく	さつまあげ	にんじん、だいこん、えのきたけこまつな、ながねぎ	みそ、かつおだし		
	りんご			りんご			
27 水	セルフホットドッグ (コッペパン・ウィンナー・キャベツソテー・トマトケチャップ)	パン、あぶら	ウィンナーだっしふんにゅう	キャベツ、にんじん	トマトケチャップ、塩こしょう、コンソメ	573kcal 25.7g 24.1g 2.6g	セルフホットドッグは、パンにキャベツソテーとウィンナーを自分ではさんで食べます。しっかり手を洗って、上手にはさんで食べましょう。
	ポトフ	じゃがいも	ふたにく、ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじんかぶ、パセリ	チキンブイヨン、塩、こしょうしょうゆ、コンソメ、ワイン		
	オレンジ			オレンジ			
28 木	ひじきごはん	こめ、もちこめこんにゃく、さとう	ひじき、とりにくあぶらあげ	にんじん、えだまめ	うすくちしょうゆ、みりん酒、和風だし	635kcal 28.3g 23.2g 3.2g	♪かみかみデー♪ 花島小では、月1回「8」のつく日をかみかみデーとし、よく噛んで食べることを習慣づけたいと考えています。「8」のつく日には噛み応えのある食材を使ったり、料理を出したりします。
	ししゃものいそフライ	こむぎこ、パンこ、あぶら	ししゃも、たまごあおのり				
	とんじる	じゃがいも、こんにゃく	ふたにく、とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎこまつな	みそ、みりん、かつおだし		
	バナナ			バナナ			

(物資の都合により、予定を変更する場合があります。)

## きゅうしよくがはじまるよ!

### どんなきゅうしよくが出てくるのかな?

1年間におよそ180回のきゅうしよくを食べるよ。



いろいろなお魚も、煮たり、焼いたり、いろいろな料理になって登場するよ。

地元で作られている食べ物も登場するよ。季節のやさしいいろいろなメニューに使われているよ。

みんなのふるさとの料理も出てくるよ。

世界や日本のいろいろな地域で食べられている料理が登場するよ。みんながはじめて食べる料理もあるかも…。

## 給食室紹介

栄養教職員 1名  
調理員 4名

5人で、安全でおいしい給食を心がけて作ります。よろしくお願ひいたします。

