

令和4年11月 給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校 (献立作成:管理栄養士 鈴木 真佐子)

◎今月の給食目標 【しょくじのマナーをまもろう】

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象							
				(あ か)	(き いろ)	(み どり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
		※献立内にある(2)はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは今年より登場した新メニューです。		ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム				
11月給食 小学校18回														
読書週間こんだて(11月2日まで)														
1	火	てんごく ラーメン	牛乳 春巻き	はるま 春巻き	だいこん だいこん	けいぶ 警部の中華	ちゅうか 中華サラダ	牛乳, 焼き火腿 春巻き 糸かまぼこ	中華めん, 油 ドレッシング ごま油, さとう	めんま, にんじん, たまねぎ もやし, コーン, 長ねぎ にんにく, キャベツ だいこん, きゅうり	697	25.0	28.5	3.9
「キャベたまたんてい きょうれつラーメンのみつ」より														
2	水	こめ ごろろ	牛乳 さばの味噌煮	みそ さばの味噌煮	うめぼうし うめぼうし	の 和え物	かみなり汁	牛乳, 魚(さば) わかめ, 昆布 豆腐, かつお節	ごはん, さとう ごま, ごま油	れんこん, きゅうり, みずな 切り干しだいこん, 梅干し 干しいたけ, ごぼう にんじん, だいこん, 長ねぎ	661	26.0	25.1	2.1
「どんまい!こめごろろ」より														
7	月	わかめ ごはん	牛乳 グリルチキン	ごま ごま	マヨネーズ マヨネーズ	和え 和え	青菜の味噌汁	牛乳, わかめ 鶏肉, ハム 生揚げ	ごはん, マヨネーズ さとう, ごま	にんにく, キャベツ きゅうり, なめこ, こまつな 長ねぎ	614	26.3	25.3	3.1
ぱっちりこんだて														
8	火	食パン	牛乳 かぼちゃコロッケ	ほうれん草 ほうれん草	とツナの とツナの	サラダ サラダ	ビタミンたっぷりスープ ブルーベリージャム	牛乳, コロッケ ツナ, 鶏肉	食パン, 油 ドレッシング さとう, ごま油	かぼちゃ, ブルーベリー ほうれん草, きゅうり, キャベツ トマト, にんじん, ブロッコリー たまねぎ, だいこん	642	23.0	26.5	3.3
9	水	ごはん	牛乳 魚の紅葉漬	野菜の 野菜の	じゃこ炒め じゃこ炒め	沢煮 沢煮	魚の紅葉漬	牛乳, 魚(さば) 鶏肉, 豚肉 揚げちりめん	ごはん, ごま油 油	にんじん, ビーマン キャベツ, ごぼう, だいこん 干しいたけ, わけぎ	665	29.0	27.9	1.9
10	木	五目 うどん	牛乳 かぼちゃとさつま芋	のかき揚げ のかき揚げ	さっぱり和え さっぱり和え			牛乳, 鶏肉 生揚げ, 焼きのり 糸かまぼこ	うどん, さつまいも さとう, 油 ドレッシング ごま油	かぼちゃ, にんじん 長ねぎ, 干しいたけ こまつな, キャベツ, もやし	690	26.9	26.3	3.5
11	金	ごはん	牛乳 麻婆豆腐	ブロッコリー ブロッコリー	の中華和え の中華和え	りんご		牛乳, 豆腐 豚肉, ほぐしささ身	ごはん, 油 さとう, 片栗粉 ごま, ごま油 ドレッシング	にんじん, たまねぎ グリーンピース, にんにく ブロッコリー, きゅうり りんご	634	23.7	21.1	1.6
14	月	ごはん	牛乳 さけのみりん	醤油漬 醤油漬	コーンの磯煮 コーンの磯煮	鍋汁		牛乳, 魚(さけ) ほしひじき 鶏肉, 油揚げ, 豚肉	ごはん, さとう こんにやく 油, 白玉もち	にんじん, えだまめ コーン, ごぼう, だいこん 長ねぎ	647	29.9	22.0	3.3
15	火	ツイスト ロールパン	牛乳 ミートボール	(2) 元気 (2) 元気	サラダ			牛乳, ミートボール ハム, かつお節 昆布, ベーコン	パン, ドレッシング さとう, バター じゃがいも	キャベツ, きゅうり にんじん, コーン たまねぎ, グリンピース	664	26.4	27.7	3.2
16	水	ごはん	牛乳 ぶりの照り焼き	フライ				牛乳, 魚(ぶり) かつお節, 豆腐, 大豆, 鶏肉, 油揚げ	ごはん, 油	もやし, こまつな えのきたけ, ごぼう にんじん, だいこん, 長ねぎ	675	27.9	27.9	1.7
17	木	ごはん	牛乳 和風おろし	ハンバーグ				牛乳, ハンバーグ 鶏肉	ごはん, 油 ドレッシング	だいこん, しょうが 切り干しだいこん, れんこん コーン, きゅうり, キャベツ たまねぎ, にんじん	648	25.0	23.2	2.8
18	金	ごはん	牛乳 ぐんまのすき焼き	ごぼう	サラダ	みかん		牛乳, 豚肉 焼き豆腐, ツナ	ごはん, しらたき さとう, 油, ごま マヨネーズ ドレッシング	えのきたけ, にんじん はくさい, 長ねぎ, ごぼう きゅうり, みかん	653	26.4	22.9	2.1
21	月	カレー うどん	牛乳 いかの天ぷら	とさあ				牛乳, 鶏肉 油揚げ, いか かつお節	うどん, 片栗粉 油	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ ほうれん草, キャベツ きゅうり, みずな	686	31.1	26.6	3.2
22	火	げんまい 玄米 ごはん	牛乳 かみかみ	ビビンバの具	小松菜	のナムル		牛乳, 豚肉 鶏肉, わかめ	ごはん, さとう こんにやく ごま油, 油, ごま トック	にら, にんじん, しょうが にんにく, もやし, こまつな だいこん, パプリカ 干しいたけ, 長ねぎ	630	23.7	19.4	2.6
だしで味わう和食の日こんだて														
24	木	ごはん	牛乳 あじのゆず塩	漬揚げ出し豆腐	のそぼろあん			牛乳, 魚(あじ) 豆腐, 鶏肉, 削り節	ごはん, 油 さとう, 片栗粉	だいこん, にんじん えだまめ, しょうが, しいたけ, みずな, 長ねぎ えのきたけ	627	29.8	20.8	2.4
25	金	ごはん	牛乳 回鍋肉	春雨	サラダ	ラ・フランスゼリー		牛乳, 豚肉 ハム	ごはん, さとう ごま油, 油 はるさめ ドレッシング	キャベツ, たまねぎ ビーマン, にんじん, にんにく きゅうり, きくらげ	624	24.6	18.3	1.9
29	火	せわ 背割り コッペパン	牛乳 フランクフルト	スパゲッティ	ナポリタン			牛乳, フランクフルト 鶏肉	パン, 油 スパゲッティ	にんじん, ビーマン たまねぎ, だいこん さやいんげん, みかん缶 パイナップル缶	678	25.4	26.9	3.7
30	水	さくら ごはん	牛乳 さめの菴田揚げ	きり干し	大根の	サラダ		牛乳, 魚(モウカ) 鶏肉	ごはん, 油, ごま さとう, ごま油 こんにやく さつまいも	切り干しだいこん, もやし, きゅうり, ごぼう だいこん, にんじん, 長ねぎ	651	29.8	22.4	2.7

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。

「だしで味わう和食の日献立」について

11月24日(木)は「和食の日」です。そこで給食では、和食の基本である「うま味」を感じ、だしで味わうことをねらいとした「だしで味わう和食の日献立」を実施します。だしとは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことをいいます。日本独特のもので、和食料理には欠かせないものです。舌でよく味わって食べてみてください。塩味や甘味の中に、だしがもつ「うま味」を感じることが出来ますよ。また、和食の日にちなみ、和食に関する教材(右図参照)も配付します。ぜひ、ご家庭で参考にしてください。そして、今月は和食を楽しむ機会として、家族そろって、おいしく、楽しくいただきましょう!