

就実小学校 11月メニュー

11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(火)	11月4日(木)	11月5日(金)
玄米入りご飯 鶏の中華風焼き 豆サラダ 青梗菜お麩のお浸し 春雨スープ	玄米入りご飯 肉じゃが煮 柿なます ブロッコリー胡麻和え みそ汁	文化の日 お休み	玄米入りご飯 さわら竜田揚げ 野菜の納豆和え かぶと油揚げの煮物 みそ汁	「めんの日」 あんかけうどん ししゃも焼き 果物(みかん)
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
658kcal	642kcal	kcal	703kcal	476kcal
11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)
玄米入りご飯 厚揚げ酢豚風 しらす野菜の磯和え キャベツとわかめナムル みそ汁	玄米わかめご飯 鮭塩焼き 栄養いっぱい煮物 れんこんチップス みそ汁	玄米入りご飯 豚肉野菜の甘だれ炒め 春雨トマトサラダ ふかしさつま芋 みそ汁	「カレーの日」 ♪根菜♪ 秋野菜カレー しらす野菜サラダ 果物(りんご)	玄米入りご飯 さばの白みそ煮 野菜の納豆和え 大根昆布煮 すまし汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
692kcal	618kcal	710kcal	681kcal	640kcal
11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)
♪瀬戸内ひじき♪ 肉みそひじき丼 パリパリサラダ 果物(みかん)	玄米入りご飯 さわら昆布マヨ焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 酢の物 みそ汁	玄米入りご飯 鶏のみぞれ煮 五目白和え ピーマンしめじの 塩麹炒め わかめスープ	大学入試 お休み	大学入試 お休み
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
711kcal	639kcal	655kcal	kcal	kcal
11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)
♪手作り発酵食♪ 玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 手作り納豆みそ和え 大根おかか煮 そうめんすまし汁	勤労感謝の日 お休み	♪まごわやさしい♪ 赤米入りご飯 さばの胡麻照焼き 高野と野菜の炒め物 果物(柿) みそ汁	玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 三色野菜のお浸し 胡麻きなこポテト みそ汁	玄米入りご飯 茄子と豆腐の麻婆 ひじきとトマトと ブロッコリーサラダ 車麩カツ もずくスープ
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
664kcal	kcal	640kcal	645kcal	715kcal
11月29日(月)	11月30日(火)			1ヶ月平均(牛乳含む) 652kcal
♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 鮭のみりん焼き 野菜の塩昆布納豆和え 南瓜素揚げ 重ね煮みそ汁	「めんの日」 ミートスパゲッティ ツナさつま芋サラダ 果物(みかん)			基準値平均650kcal
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)			
682kcal	567kcal			

食のちから。 CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

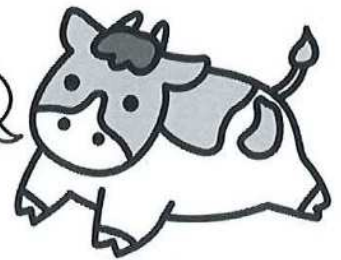
※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	月	玄米ご飯・鶏の中華風焼き・豆がら・青梗菜お麩のお浸し・春雨スープ	玄米・精白米・ゴマ・ごま油・薩摩芋・純米酢・アジサイ・黒砂糖・麩・春雨	鶏肉・蒸がら豆・かつお節	ゴマ・ゴガ・キャベツ・人参・ゴソ・カブ・アサツボ・玉葱・椎茸	474	24.2	9.5	75.8	1.0
2	火	玄米ご飯・肉じゃがが煮・柿なます・アロカリの胡麻和え・味噌汁	玄米・精白米・メーク・こんにゃく・黒砂糖・純米酢・三温糖・ゴマ	豚肉・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・イグツ・柿・胡瓜・大根・アロカリ・えのき・青ねぎ	458	18.7	6.2	86.0	1.4
3	水	文化の日 お休み								
4	木	玄米ご飯・さわら竜田揚げ・野菜の納豆和え・無と油揚げの煮物・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・三温糖	さわら・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゴガ・キャベツ・人参・かぶ・小松菜・茄子・玉葱・青ねぎ	508	22.2	14.0	75.1	1.6
5	金	あんかけうどん・ししゃも焼き・果物	うどん・片栗粉	豚肉・油あげ・だし削り・出し昆布・手持ししゃも	人参・小松菜・水煮きのこシイタケ・椎茸・みかん	318	16.7	9.8	44.4	1.9
8	月	玄米ご飯・厚揚げ酢豚風・しらす野菜の磯和え・キャベツ&カボチャの味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・純米酢・片栗粉・油・ごま油・ゴマ	絹厚揚げ・しらす干し・だし削り・出し昆布・のり・わかめ・味噌	水煮カボチャ・椎茸・玉葱・人参・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・小松菜・キャベツ・ごぼう・南瓜・青ねぎ	508	18.0	10.9	88.0	1.9
9	火	玄米わかめご飯・鮭塩焼き・栄養いっぱい煮物・リンゴアップル・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・油・麩	炊きこみわかめ・鮭・芽ヒジキ・高野・出し昆布・いのこ・だし削り・味噌	人参・切干大根・イグツ・れんこん・キャベツ・えのき	425	19.7	6.2	74.3	1.7
10	水	玄米ご飯・豚肉野菜の甘だれ炒め・春雨トボロがら・ふかし薩摩芋・味噌汁	玄米・精白米・油・黒砂糖・カボチャ・ゴマ・春雨・純米酢・ごま油・薩摩芋	豚肉・味噌・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・りんご・おろしアスパラ・ゴガ・ゴマ・胡瓜・トボロ・白菜	526	20.6	11.4	87.1	1.9
11	木	♪根菜♪ 秋野菜カレー・しらす野菜がら・果物	玄米・精白米・油・カレー粉・カレー・黒砂糖・ゴマ・純米酢・ごま油	鶏ささみ・しらす干し・わかめ	しめじ・玉葱・人参・れんこん・ごぼう・南瓜・大根・キャベツ・りんご	497	12.9	10.3	91.4	2.4
12	金	玄米ご飯・さばの白味噌煮・野菜の納豆和え・大根昆布煮・すまし汁	玄米・精白米・三温糖・麩	サバ・白みそ・納豆・刻み昆布・わかめ・出し昆布・だし削り	ゴガ・小松菜・人参・白菜・大根・なめこ	442	19.3	10.0	71.1	1.5
15	月	♪瀬戸内ひじき♪ 肉味噌ひじき丼・パプリカがら・果物	玄米・精白米・油・黒砂糖・片栗粉・血うどん・純米酢	豚ミンチ・鶏挽き肉・ひじき・味噌	玉葱・人参・茄子・ゴガ・アスパラ・キャベツ・胡瓜・みかん	541	18.2	12.1	92.3	0.7
16	火	玄米ご飯・さわら昆布がら焼き・大豆ミンチと野菜おから炒め・酢の物・味噌汁	玄米・精白米・アジサイ・ゴマ・ごま油・純米酢・三温糖	さわら・塩昆布・大豆ミンチ・かつお節・わかめ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・にら・人参・ゴガ・太もやし・胡瓜・ゴソ・茄子・青ねぎ	444	19.5	10.3	70.7	1.3
17	水	玄米ご飯・鶏のみぞれ煮・五目白和え・ピーマンしめじの塩麹炒め・わかめスープ	玄米・精白米・片栗粉・油・三温糖・こんにゃく・ゴマ・黒砂糖・生塩麹・ごま油	鶏肉・豆腐・白みそ・わかめ・出し昆布	ゴガ・大根・イグツ・小松菜・人参・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・玉葱・白菜	471	23.4	11.6	70.3	1.4
18	木	大学入試 お休み								
19	金	大学入試 お休み								
22	月	♪手作り発酵食♪ 玄米ご飯・豚と野菜の生姜焼き・手作り納豆味噌和え・大根おから煮・そうめんすまし	玄米・精白米・油・そうめん	豚肉・納豆・ひしお味噌・かつお節・わかめ・出し昆布・だし削り	赤ピーマン・ピーマン・玉葱・ゴガ・白菜・人参・小松菜・大根・青ねぎ	475	24.0	10.2	73.0	1.2
23	火	勤労感謝の日 お休み								
24	水	♪まごわやさしい♪ 赤米入りごはん・さばの胡麻照り焼き・高野と野菜の炒め物・果物・味噌汁	あかまい・精白米・片栗粉・油・ゴマ・三温糖・ごま油・薩摩芋	サバ・高野・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・カボチャ・アサツボ・柿・しめじ・玉葱	471	19.5	15.0	68.1	1.1
25	木	玄米ご飯・鶏がら味噌煮・三色野菜のお浸し・ごまきなこがら・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・三温糖・メーク・ゴマ	鶏ささみ・だし削り・出し昆布・かつお節・きな粉・味噌	ピーマン・小松菜・人参・切干大根・白菜・ごぼう・青ねぎ	461	22.5	5.6	83.1	1.2
26	金	玄米ご飯・茄子と豆腐のW麻婆炒め・ヒジキ&トマト&アロカリのがら・車麩がら・もずくスープ	玄米・精白米・片栗粉・ごま油・黒砂糖・三温糖・純米酢・ゴマ・くるまふん・小麦粉・パン粉・油	豚ミンチ・豆腐・味噌・芽ヒジキ・パルメー・もずく・だし削り・出し昆布	玉葱・水煮カボチャ・茄子・人参・ゴガ・椎茸・グリーンピース・トマト・胡瓜・アスパラ・えのき・青ねぎ	531	21.7	12.1	85.8	1.4
29	月	♪重ね煮♪ 玄米ご飯・鮭のみりん焼き・野菜の塩昆布納豆和え・かぶ素揚げ・重ね煮味噌汁(かぶ・玉葱・人参・椎茸)	玄米・精白米・油・ごま油・片栗粉	鮭・納豆・塩昆布・味噌	ゴガ・キャベツ・人参・胡瓜・かぼちゃ・重ね煮(玉葱・人参・椎茸・ねぎ)	488	20.6	11.0	79.2	1.6
30	火	ミートパゲッティ・ツナ薩摩芋がら・果物	パゲッティ・三温糖・片栗粉・薩摩芋・純米酢・アジサイ・黒砂糖	豚ミンチ・味噌・パルメー	玉葱・人参・ゴガ・トマト・水煮・キャベツ・ゴソ・みかん	402	17.3	7.7	67.2	2.3



牛乳クイズ

わかるかな?



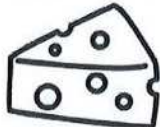
レベル1

Q. 牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう?

① ヨーグルト



② チーズ



③ 豆乳



④ バター



ボクはいろいろな食べ物へんしんできるよ!
 はっこう 発酵させるとおいしいデザートになるし、ピザやグラタンに使うたもの しぼうぶん 脂肪分を固めると油の代わりになるよ。



レベル2

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう?

① 強い歯や骨をつくる

② 元気なからだをつくる

③ イライラさせる

④ ぐっすり眠れる

いくつでも

ボクは、肉や魚と同じ赤の仲間の食べ物だけど、心をゆったりした気持ちにさせることもできるよ。

ボクを飲むだけじゃなくて、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんでアゴを使うことも大切にしようね。



こたえ
 レベル1: ③ (大豆から作る)
 レベル2: ①②④

