

# 11月のこんだてひょう②



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
18金	わかめごはん		金平コロッケ もやしのおかか和え みそ汁	牛乳,炊込みわかめ,豚肉 おかか削り節,豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ,薄削り節	七分つき米,白ごま じゃがいも,なたね油 きび糖,マッシュポテト 小麦粉,生パン粉 ソフトパン粉	ごぼう,玉ねぎ にんじん,もやし キャベツ,大根 小松菜,長ねぎ	652 kcal 23.4 g 21.9 g
19土	カレー スパゲッティ		ブロッコリーサラダ こまったさんの【図書コラボ】 アップルパイ	牛乳,豚肉 ウインナーソーセージ	スパゲッティ,なたね油 きび糖,上白糖 パイ皮	にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん ピーマン,マッシュルーム ブロッコリー,キャベツ 小松菜,ホールコーン りんご,レモン	606 kcal 21.5 g 25.7 g
22火	小松菜チャーハン		しょうが風味サラダ 春雨スープ 雁月(がんづき)	牛乳,豚肉,卵 ちりめんじゃこ 白みそ,赤みそ 鶏肉,豆腐,薄削り節 豆乳	七分つき米,なたね油 きび糖,緑豆はるさめ でんぶん,米粉,黒砂糖 はちみつ,黒ごま	にんじん,長ねぎ 小松菜,白菜,キャベツ ホールコーン,きゅうり しょうが	602 kcal 27.0 g 17.5 g
24木	黒砂糖パン		わかったさんの【図書コラボ】 マカロニグラタン 白菜スープ みかん	乳酸菌飲料 青大豆,鶏肉 牛乳,粉チーズ, 豚肉	黒砂糖パン,なたね油 マカロニ,小麦粉,バター ソフトパン粉	ほうれん草 マッシュルーム,玉ねぎ にんじん,白菜,チンゲン菜 干しいたけ,みかん	558 kcal 23.5 g 16.0 g
25金	ごはん		鯖のゆずみそかけ 酢のもの けんちん汁	牛乳,鯖,白みそ わかめ 豚肉,豆腐,油揚げ 薄削り節	七分つき米,きび糖 里いも,なたね油	しょうが,ゆず,キャベツ かぶ,にんじん,大根 しめじ,長ねぎ	610 kcal 27.3 g 23.6 g
28月	金平ごはん		いかのねぎ塩焼き おひたし 豚汁	牛乳,豚肉,いか 豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ,薄削り節	七分つき米,もち米 しらたき,なたね油,ごま油 白ごま,板こんにやく じゃがいも	にんじん,ごぼう,しょうが にんにく,長ねぎ,キャベツ 白菜,小松菜,大根	556 kcal 25.1 g 20.7 g
29火	雑穀ごはん		ししゃもの南蛮漬け カレー肉豆腐 辛し和え	牛乳,あずき ししゃも,豚肉 豆腐,薄削り節	七分つき米,もち米 もちあわ,もちきび,白ごま きび糖,なたね油,でんぶん	長ねぎ,にんにく,しょうが 玉ねぎ,にんじん,しめじ チンゲン菜,白菜,もやし ほうれん草	617 kcal 29.2 g 24.5 g
30水	田舎うどん		パリパリサラダ あべかわおさつ	牛乳,鶏肉,油揚げ 厚削り節,きな粉	生うどん,なたね油 きび糖,さつまいも	にんじん,大根,ごぼう 小松菜,長ねぎ,キャベツ きゅうり,ホールコーン 玉ねぎ	610 kcal 23.4 g 24.7 g



## おいしいな通信

11月23日は勤労感謝の日です。給食は食材を育てる人、運ぶ人、調理を  
をする人など様々な人たちによって支えられつづられています。感謝の気持  
ちを忘れずにいたしましょう。

地域の  
食べ物を  
食べよう

### 地産地消！

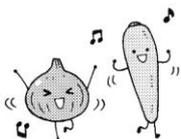
地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを  
「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食  
材を探してみましょう



地産地消  
のちから  
ユメ

#### 新鮮で安心

生産地が近く、つくっ  
ている人や場所がわかる  
ので、新鮮で安心な食  
べ物が手に入ります。



#### 地域の活性化

地域でつくられたもの  
を買つと、その地域の経  
済を活性化させ、生産者  
を応援することができます。



#### 環境によい

輸送距離が短いので使  
う燃料が少なく、地球温  
暖化の原因となる二酸化  
炭素の排出も減ります。



### 今月の小平野菜

小松菜 里いも 大根  
長ねぎ さつまいも  
キャベツ カリフラワー  
にんじん フロッコリー  
かぶ ほうれん草



### いい歯の日！11月8日(火) カミカミ献立！

茎わかめや、昆布、切干大根、油揚げ、いか、さつまい  
もなど噛み応えのある食材を使用した献立です。  
特にさつまいもチップスは、噛み応えがありますよ。  
地場産のおいしいさつまいもです。お楽しみに！

11月8日は  
いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん



