

# 11月給食予定献立表

令和2年

山口市立平川小学校

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
2月	ごはん・ゆかり				ゆかり	ごはん		646
	とんとんれんこん	豚肉		枝豆・にんじん	れんこん	片栗粉	油・ごま	23.0
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	煮干	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	さつまいも		17.3
	牛乳		牛乳					
とんとんれんこんのれんこんは、山口県の岩国のものです。岩国れんこんは、全国的にも有名で冬の正月前などはたくさん県外へも出荷されます。岩国れんこんは、粘りが強く、甘みがあっておいしいことや穴が一つ多いのが特徴です。								
4月	パン・レーズンクリーム					パン	レーズンクリーム	609
	はなたまラーメン	鶏肉・卵・かまぼこ		にんじん はなっこりー	たまねぎ	ラーメン		23.6
	大根と水菜のナムル	ツナ		にんじん	だいこん・水菜・コーン	片栗粉	ごま油	22.6
	牛乳・オレンジ		牛乳		オレンジ			
だいこんは、一年中食べる機会がありますが、旬は冬です。地中海地方が原産地だと言われています。日本には弥生時代に伝わり、その後一般的に出回るようになり今にいたっています。山口県の郷土料理のけんちょうの主役です。また、おでんや煮物、サラダ、酢の物などさまざまな料理に使われます。								
5月	木の葉丼 *4年なし	鶏肉・卵・油揚げ かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	ごはん		600
	満点サラダ	大豆・ツナ		ひじき	小松菜・にんじん			23.1
	ミニゼリー				キャベツ	ゼリー	油	17.2
	牛乳		牛乳					
成長期は体が大きくなる時です。そのとき、筋肉を作るたんぱく質や、血を作るもとになる鉄が必要になります。毎日の給食には、成長に欠かせない栄養がきちんととれるように工夫してあります。残さず食べましょう。								
6月	パン・りんご&マーガリン<いもの日>					パン	マーガリン	661
	秋野菜のポトフ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・だいこん キャベツ・しめじ	さつまいも		22.4
	シーザーサラダ	ベーコン		チーズ	にんじん キャベツ・コーン きゅうり	クルトン	マヨネーズ	15.2
	牛乳		牛乳					
「いもの日」の給食です。今日はポトフにさつまいもが入っています。さつまいもは、石焼き芋のように、ゆっくり時間をかけて加熱すると甘みが強くなります。でんぷんも多いのですが、ビタミンCも多く、食物繊維も多いので体の調子を整えてくれます。								
9月	ごはん・福神漬け					ごはん		618
	ポークカレー	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・りんご にんにく・しょうが	じゃがいも		20.9
	花野菜のマリネ			にんじん ブロッコリー	キャベツ・カリフラワー コーン		油	17.5
	牛乳		牛乳					
11月8日は「いい歯の日」でした。「よくかむと頭がよくなる」「よくかむと味がでてる」など、よくかんで食べる効用は昔からたくさん知られています。また、「80歳になっても自分の歯で食べよう」という「8020運動」があります。								
10月	なかよし丼	鶏ミンチ	チーズ	枝豆・にんじん		ごはん		622
	豆乳みそ汁	豆腐・油揚・みそ 豆乳	煮干	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ			24.7
	手作りみかんゼリー				みかん缶・みかん果汁			15.9
	牛乳		牛乳					
朝ごはんを食べると、寝ていた脳(頭)や体が活動を始めます。体温も上がります。3食の中で1番大切な食事です。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。								
11月	豆乳パン					豆乳パン		610
	皿うどん	豚肉・えび うずら卵・かまぼこ		にんじん ちんげん菜	たまねぎ・たけのこ しいたけ・キャベツ	皿うどん		28.8
	黒糖いんかけ大豆	大豆				黒糖		19.9
	牛乳・花みかん		牛乳		みかん			
そろそろ、かぜやインフルエンザのシーズンになります。規則正しい生活リズムに加え、正しい食生活をする事で、ウイルスや菌に負けないようにしましょう。うがいや手洗いも忘れずしましょう。								
12月	きのこごはん					きのこごはん		598
	いも煮	鶏肉		にんじん・ねぎ	こんにゃく・しいたけ れんこん	さといも		20.3
	ごまあえ・やせうま	きなこ		ほうれん草 にんじん	もやし	やせうま・砂糖	ごま	18.8
	牛乳		牛乳					
山形県では、稲の実る頃にもも煮を食べる風習があります。親しい人たちが屋外で大きな鍋を囲みながら、さといもの入った煮物を楽しむ「いも煮会」がいろいろな場所で行われるそうです。いも煮は、里芋が入るのが一般的で、肉や野菜はいろいろな種類があるそうです。								
13月	パン・ソフトチーズ <ハッピー給食>		ソフトチーズ			パン		589
	鮭フライ・添え野菜	鮭		ブロッコリー	コーン	パン粉	油	31.5
	白菜とミートボールのスープ	ミートボール		にんじん ちんげん菜	はくさい・もやし			22.0
	牛乳		牛乳					
今日は、ハッピー給食でにんじんがきれいな形にくりぬいてあります。給食には毎日といっていいほど、にんじんが出ます。栄養も抜群で、彩りを添えてくれて食欲も出ます。苦手な人もがんばって食べてほしいと思います。								

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
16月	わかめごはん		わかめ				ごはん	583	
	魚と野菜の甘酢煮	たら		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	片栗粉	油	23.2	
	中華卵スープ	鶏肉・卵		にんじん ちんげん菜	たまねぎ・しめじ			17.1	
	牛乳		牛乳						
甘酢煮に使っている魚は、鱈(たら)という魚です。鱈は魚へんに、雪という漢字を書きます。文字どおり冬が旬の魚です。「たらふく食う」という表現は、この鱈に由来しているとおり、たくさんのえさを食べるそうです。									
17火	ごはん・しそわかめ		しそわかめ				ごはん	612	
	鶏のはちみつ煮	鶏肉					はちみつ	25.6	
	けんちょう <山口郷土料理の日>	豆腐・油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	だいこん・こんにゃく 干しいたけ			18.9	
	牛乳・花みかん		牛乳		みかん				
今日は、山口郷土料理の日です。旬のだいこんを使った「けんちょう」は給食でもおなじみです。はちみつは、山口市産のもので、鶏肉は、山口県より提供された、長州黒かしわで歯ごたえ、味ともに抜群です。地域の産物を使った昔から伝えられている料理を郷土料理といいます。大切にしていきたいですね。									
18水	焼きおにぎり						焼きおにぎり	604	
	肉ごぼううどん	牛肉・かまぼこ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ たまねぎ		うどん	18.2	
	ひじきのマヨネーズあえ	ツナ	ひじき	ブロッコリー	キャベツ・コーン		ごま	20.0	
	牛乳		牛乳						
今日は牛肉を使った、肉ごぼううどんです。牛肉は山口県産牛で提供されたものです。									
19木	マーボー丼	豚ミンチ・豆腐		にんじん・ねぎ	たまねぎ・だいこん にんにく・しょうが		ごはん	603	
	揚げぎょうざ	餃子					油	20.0	
	りんご				りんご			18.8	
	牛乳		牛乳						
りんごが旬を迎えています。りんごにはたくさんの種類があり、皮の色や味もさまざまです。ヨーロッパでは「りんごが赤くなると医者も青くなる」と言われたくらい、りんごは栄養もあり、健康にいいそうです。									
20金	セルフドック *5年なし	フランクフルト					パン	669	
	グラタン煮	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも マカロニ・小麦粉	バター	27.8
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ コーン			28.5	
	牛乳		牛乳						
食事はリラックスして食べることで、食べ物の消化吸収がよくなります。そのために、食事のマナーを守ることは大切なことです。相手のことを思いやりながら、食事の会話にふさわしい会話でなごやかに過ごしましょう。給食時間は短いので、協力して、給食の準備をすることも大事ですね。									
24火	ごはん <まごわやさしい和食>						ごはん	605	
	いわしのかりん揚げ・即席あえ	いわし		小松菜	キャベツ・ゆずきち		黒糖	油・ごま	27.0
	けんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・こんにゃく			19.9	
	牛乳		牛乳						
11月24日は、「和食の日」とされています。和食はその良さが世界的にも認められています。栄養バランスだけでなく、行事や旬があること、見た目にも美しいことが和食ならではの長所です。和食の文化や伝統を子どもたちにも伝えていきたいと思えます。									
25水	ごまきなご揚げパン	きなこ					パン	油・ごま	659
	五目あんかけラーメン	鶏肉		にんじん・ねぎ	たけのこ・たまねぎ キャベツ・しいたけ		ラーメン		24.0
	三色ナムル			赤ピーマン	小松菜・だいこん			ごま油	21.2
	牛乳		牛乳						
きなこ揚げパンは人気のメニューです。今日は少しきなこにごまを混ぜてごまきなご揚げパンにしました。ごまの風味がおいしいです。									
26木	おからそばろ丼 <豆の日>	鶏ミンチ		にんじん・枝豆			ごはん		601
	豆とん汁	豚肉・大豆・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん		さつまいも		25.5
	りんご				りんご				14.3
	牛乳		牛乳						
豆の日の給食です。おからは、豆腐の製造過程で豆乳をしぼってできたもので、昔は製品にならないからと捨てられていました。ところが、たんぱく質や食物繊維などの栄養が豊富なことで、おからの良さが見直されてきています。									
27金	アップルパン						アップルパン		615
	フィッシュ&チップス	ほき					じゃがいも	油	23.9
	麦ともずくのスープ	鶏肉	もずく	小松菜・にんじん	たまねぎ・コーン		麦		19.9
	牛乳・パインアップル		牛乳		パイン				
朝夕冷え込むようになってきましたが、朝ごはんをきちんと食べて登校していますか？眠っている間に下がっていた体温は、朝ごはんを食べることで上がって活動モードになります。朝ごはんを食べることで、体が目覚めるのです。									
30月	ごはん・のり佃煮		のり佃煮				ごはん		608
	おでん	鶏肉・ちくわ 厚揚げ・うずら卵		にんじん	だいこん・こんにゃく		さといも		22.9
	はなっこりんサラダ			はなっこりー	りんご・キャベツ				17.0
	牛乳		牛乳						
はなっこりーは山口で開発された野菜です。ブロッコリーとサイシンを掛け合わせて作られました。今からが旬です。3年生は、学校の畑ではなっこりーを育てています。濃い緑がきれいで、ビタミンやカルシウムがたくさんとれます。									