


日 曜	献立名			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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量				
	主食	牛乳	副食								
3 月	文化の日 										
4 火	わかめごはん		菊花蒸し 野菜の甘酢かけ むらこも汁 	豚肉・いか・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・炊き込みわかめ	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	油・ごま油	人参・小松菜	干しいたけ・しょうが・玉ねぎ・ねぎ・ホールコーン・もやし・キャベツ	736kcal 30.9g 358mg 2.9g	文化の日 11月3日は文化の日です。菊の花をイメージした「菊花蒸し」を作ります。
5 水	麻婆ライス		のりチョレギサラダ 柿 	豚肉・レバーチップ・みそ・木綿豆腐	牛乳・糸寒天・もみのり	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜・さやいんげん	しょうが・にんにく・葱・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・きゅうり・柿	834kcal 34.1g 496mg 3.0g	チョレギサラダとは、ごま油ベースの塩味ドレッシングがかかったサラダです。実は、日本オリジナルの食べ物です。
6 木	小倉トースト		ポークビーンズ ひじきサラダ	小豆・豚肉・大豆	牛乳・芽ひじき	無塩食パン・砂糖・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	バター・油	人参	セロリ・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり	823kcal 35.7g 373mg 3.2g	干しひじきは栄養価が高いことでも知られていて、カルシウムは牛乳の約1.2倍、食物繊維はごぼうの約7倍も含まれています。
7 金	ごはん 		鮭のチャンチャン焼き もずくのかきたま汁	鮭・みそ・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・もずく	米・米粒麦・砂糖・でんぷん	バター・白ごま	人参・ピーマン・葉ねぎ	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・もやし	720kcal 32.9g 311mg 2.2g	郷土料理 北海道 秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けした料理です。
10 月	えびの トマトクリーム スパゲティ		海藻サラダ りんご 	ベーコン・むきえび	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ・海藻ミックス・糸寒天	スパゲティ・砂糖	油・ごま油	人参・ホールトマト・小松菜	セロリ・にんにく・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	771kcal 33.3g 458mg 2.9g	ホールトマトは給食でよく使用します。長時間煮込むとトマトのおいしさが引き出されます。
11 火	定期考査（給食はありません）     										
12 水	ふりかけごはん		切干大根の卵焼き 変わり漬け 石狩汁	糸削り・豚肉・鶏卵・鮭・木綿豆腐・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ・きざみのり	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも	白ごま・油・ごま油	人参・小松菜	玉ねぎ・切干大根・干しいたけ・白菜・きゅうり・しょうが・大根・ねぎ	773kcal 35.0g 443mg 3.2g	郷土料理 北海道 北海道の郷土料理である石狩鍋をアレンジしてみそ汁にしました。石狩地方では鮭通が盛んでした。
13 木	黒砂糖パン		ハンバーグステーキ こぶさいも 野菜スープ 	豚肉・牛肉・鶏卵	牛乳	黒砂糖パン・生パン粉・砂糖・じゃがいも	油	人参・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン	716kcal 35.1g 363mg 3.3g	世界 ドイツ ハンバーグはドイツ発祥の肉料理です。ハンブルク地方の英語発音から「ハンバーグ」となりました。
14 金	ピラフシーフード ソースかけ		ツナ入りサラダ みかん 	鶏肉・むきえび・いか・あさり・ツナ缶	牛乳・スキムミルク・生クリーム	米・米粒麦・小麦粉・はちみつ	バター・油	人参・小松菜	セロリ・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん	845kcal 31.2g 455mg 2.7g	旬 りんご ツナは淡泊な味わいなので、様々な料理に使うことができます。たんぱく質やEPAやDHAなどの栄養素も豊富です。
17 月	しっぽくうどん		舟きゅうり さつまいもとりんごの蒸しパン	鶏肉・油揚げ・さつまいも・鶏卵	牛乳	冷凍細うどん・小麦粉・砂糖・りんごジャム・さつまいも	バター・油	人参・小松菜	ごぼう・干しいたけ・大根・ねぎ・きゅうり・リンゴジュース	788kcal 29.1g 383mg 2.2g	旬 りんご りんごは、ビタミン・カリウム・食物せんい・ポリフェノールなどの栄養素が含まれています。
18 火	ガーリック トースト		アイントプフ ごま風味サラダ みかん 	ベーコン・レンズ豆・ウィンナー	牛乳	無塩食パン・じゃがいも・砂糖	バター・油・白ごま・ゴマペースト・ごま油	パセリ・人参	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん	707kcal 24.9g 379mg 2.3g	世界 ドイツ アイントプフはドイツの庶民的な家庭料理で、「鍋の中に投げ込んだ」という意味があります。
19 水	ごまごはん 		きびなごのから揚げ 肉じゃが みそ汁	豚肉・木綿豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・きびなご・生わかめ	米・米粒麦・でんぷん・白濁・じゃがいも・砂糖	白ごま・油	人参・さやいんげん	玉ねぎ・えのきたけ	756kcal 30.7g 552mg 2.3g	きびなごはニシン科の魚で、銀色の体に帯のような模様が一本入っているのが特徴です。
20 木	オムライス 		キャベツとあさりの カレースープ りんご 	鶏肉・鶏卵・ベーコン・あさり	牛乳	米・米粒麦・でんぷん・じゃがいも	バター・油	人参・ピーマン・小松菜	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・ホールコーン・りんご	806kcal 29.5g 346mg 3.0g	給食でのオムライスは卵でごはんを包めないで、チキンライスの上に自分で薄焼き卵を乗せてください。
21 金	ごはん 		ぶりの照り焼き おひだし 豆腐のすまし汁 	ぶり・糸削り・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん		人参・小松菜	しょうが・キャベツ・もやし・えのきたけ・ねぎ	716kcal 34.0g 348mg 2.2g	行事 和食の日 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。だしを味わってください。
24 月	振替休日										
25 火	みそラーメン 		かぼちゃのから揚げ 豆乳ごまプリン 	豚肉・みそ・豆乳	牛乳・粉寒天・生クリーム	冷凍ラーメン・でんぷん・砂糖	油・ごま油・ねりごま	人参・にら・かぼちゃ	しょうが・にんにく・ねぎ・白菜・もやし	731kcal 29.0g 358mg 2.2g	ラーメンは元々は醤油味と塩味が主流でしたが、1950年代に栄養満点のラーメンを作ろうということで、みそ汁をヒントにみそラーメンが作り出されました。
26 水	茶飯 		おでん ごま和え 	焼き竹輪・揚げポール	牛乳・結び昆布	米・砂糖・こんにゃく・じゃがいも・ちくわぶ	白ごま・ゴマペースト	人参・小松菜	大根・キャベツ・もやし	741kcal 25.4g 437mg 2.9g	7種類の具材を入れたおでんを作ります。みなさんが好きな具材は何ですか？
27 木	ピザトースト 		スイートポテトシチュー キャベツのサラダ 	ベーコン・鶏肉	牛乳・ピザチーズ・生クリーム	無塩食パン・小麦粉・さつまいも・砂糖	油・バター	人参・ホールトマト・ピーマン・パセリ	玉ねぎ・エリンギ・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	816kcal 30.3g 498mg 2.9g	スイートポテトは本来英語でさつまいもをいいますが、日本ではさつまいもを指すようになりました。
28 金	あんかけ チャーハン		春雨あえ 【セレクト給食】 A: フルーツポンチ B: スイートポテト 	むきえび・豚肉・鶏卵・ローズハム	牛乳/生クリーム（ポテト）・乳酸飲料（ポテンチ）	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・春雨/さつまいも（ポテト）	油・ごま油/バター（ポテト）	人参・小松菜	ねぎ・干しいたけ・しょうが・もやし・きゅうり/黄桃缶・パイン缶・りんご缶・みかん缶（ポテンチ）	791kcal 28.5g 370mg 3.0g	春雨という名前は、その透明で細い麺が春雨の雨に似ていることから名付けられました。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいたしましょう。



今月の目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

希望献立を募集しています！


1階ランチルームの前に「希望献立ボックス」があるのを知っていますか？

毎月の献立の中からまた食べたい！というものを書いて箱に入れてください。主食・主菜。副菜がそろった1食の献立も大歓迎です。そのほか、給食についての希望や良いアイデアや意見を書いても構いません。

みなさんからの応募をお待ちしています！

11月3日 文化の日


文化の日には、文化をだたえる行事として、皇居で文化勲章（くんしょう）の授与式が行われました。各界の功労者に贈られる秋の叙勲（じょくん）の「菊の勲章（くんしょう）」にちなんで、菊の花びらをうかばせたお酒や料理でお祝いをします。



11月17日～21日 片付け強化週間

11月23日の勤労感謝の日に向けて、給食の片付けをきれいにすることで、調理員さんに感謝の気持ち伝えましょう。

10個の点検項目について、1週間、各クラスの給食委員さんに点検をしてもらいます。



11月28日 デザートセレクト

今月は、前期給食委員1年生が考えたデザートセレクトです。

フルーツポンチかスイートポテトのどちらかを選んでください。

