

# 令和4年11月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 れんこん、りんご、ふゆキャベツ、みかん、ほうれんそう、さば、かめ(しんまい)	1日 りんご、いかのからあげ、ゆかりごはん、チャンポン エネルギー たんぱく質 小 5.6 8kcal 2.7. 2g 中 7.1 5kcal 3.3. 8g	2日 こめコバン、きのこシチュー、こぼしのいそかあえ エネルギー たんぱく質 小 5.7 4kcal 2.6. 9g 中 7.2 0kcal 3.3. 3g	11月24日は、『和食の日』 和食の味の基本に「だし」があります。「だし」とは、昆布や煮干し、かつお節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使って「うま味」を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。	4日 みかん、ごはん、ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 6.0 4kcal 2.3. 4g 中 7.6 7kcal 2.8. 3g
7日 旬…れんこんのうま煮 しそひじきあえ、アーモンドいり、かみかみあげ、れんこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 5.9 6kcal 2.1. 5g 中 7.5 8kcal 2.6. 5g	8日 かふうサラダ、ごはん、マーボー豆腐 エネルギー たんぱく質 小 5.6 4kcal 2.4. 6g 中 7.2 9kcal 3.1. 4g	9日 えびのこみあげ、ひめむぎパン、ワンタンスープ、さつまいものあまに エネルギー たんぱく質 小 6.1 4kcal 2.8. 0g 中 7.7 4kcal 3.4. 5g	10日 しょうゆドレッシングサラダ、ヨーグルト、もちむぎごはん、ハヤシライス(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.4 2kcal 2.2. 7g 中 8.1 8kcal 2.8. 3g	11日 フレンチサラダ、パン、カレービーンズ、りんご エネルギー たんぱく質 小 6.3 2kcal 2.7. 5g 中 7.8 4kcal 3.3. 8g
14日 ゆずふうみづけ、たいのうめソースやき、ごはん、のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 5.7 0kcal 2.8. 0g 中 7.2 9kcal 3.4. 4g	15日 おひたし れんこんチップス、くりごはん、いそに エネルギー たんぱく質 小 5.6 0kcal 2.2. 6g 中 7.1 5kcal 2.7. 8g	16日 きわかめのサラダ、えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパン、パン、ようふうにこみ、だいきりんとろ エネルギー たんぱく質 小 5.8 1kcal 2.6. 5g 中 7.2 6kcal 3.2. 6g	17日 かわりきんぴら、みかん、ごはん、おやこに エネルギー たんぱく質 小 6.4 2kcal 2.6. 5g 中 8.0 7kcal 3.2. 5g	18日 味めぐり…奈良県 わらびもち、ホキのたつたあげ、ならちやめし、あすかじる エネルギー たんぱく質 小 6.3 7kcal 2.6. 6g 中 7.9 4kcal 3.3. 0g
21日 キャベツのおひたし、わかめ、うずらたまご、ぎょうそうめん、もちむぎごはん、ぎょうそうめん、じる エネルギー たんぱく質 小 6.0 6kcal 2.6. 6g 中 7.7 2kcal 3.2. 9g	22日 みかん、ごまあえ、きりぼしめし、すいとん エネルギー たんぱく質 小 5.7 5kcal 2.1. 6g 中 7.2 6kcal 2.6. 6g	24日 行事食…和食の日 だいごんのすもの、さばのしょうがに、さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 5.8 5kcal 2.2. 1g 中 7.5 7kcal 2.7. 7g	25日 みかん、カラフルナムル、ごはん、あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ エネルギー たんぱく質 小 5.7 7kcal 2.3. 0g 中 7.3 4kcal 2.8. 3g	28日 わかどりとれんこんのてりやき、みかん、ごはん、はくさいとベーコンのスープ エネルギー たんぱく質 小 5.8 6kcal 2.2. 7g 中 7.2 1kcal 2.7. 7g
29日 アーモンドあえ、なつとう、ごはん、じゃがいものそばろに エネルギー たんぱく質 小 6.1 0kcal 2.5. 6g 中 7.8 2kcal 3.1. 7g	30日 かいそうサラダ、ことうパン、ししゃもフライ(小1び・中2び)、ビーフじる エネルギー たんぱく質 小 5.8 3kcal 2.4. 2g 中 7.7 0kcal 3.1. 2g	<div data-bbox="1632 1323 2593 1593" data-label="Complex-Block"> <p>あじ なら けん あすか じる <b>味めぐり【奈良県】～ 飛鳥汁</b></p> <p>『飛鳥汁(飛鳥鍋)』は、鶏肉や野菜を牛乳とだしで煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐からの奈良にやってきた使者が乳製品を孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちも飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食べたのが「飛鳥鍋」の起源といわれています。</p>  </div>		<div data-bbox="126 1613 2626 1671" data-label="Text"> <p>牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たご(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島) はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) しょうが(徳島) ひじき(松山)</p> </div>
<div data-bbox="126 1690 823 1816" data-label="Text"> <p>※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。 赤(あか) …… 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 黄(き) …… 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】 緑(みどり) …… 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に基づいて算出しています。</p> </div>	<div data-bbox="850 1690 1234 1758" data-label="Text"> <p>味めぐり…日本の味めぐり 旬…旬の食材を生かした献立</p> </div>			<div data-bbox="1399 1690 2332 1758" data-label="Text"> <p>※ 食材の都合で献立を変更することがあります。 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。 また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。</p> </div>