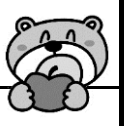
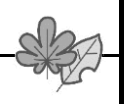
１１月の献立

平成２９年度　　鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材（体をつくる）	緑の食材（体の調子を整える）	黄の食材（エネルギーのもとになる）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
					※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (水)	おにぎりの日 牛乳　ミートボール　おからいり こまつなのみそしる	牛乳　ミートボール とりにく　おから さつまあげ　あぶらあげ とうふ　みそ	しいたけ　にんじん ごぼう　こんにゃく ねぎ　たまねぎ こまつな	こめ　あぶら さとう	646 751	24.7 28.1	18.9 20.6	343 370	2.7 3.1	鮫小・古中 古小1～5年 （古小6年テーブルマナー）
2 (木)	こめこパン　牛乳　しろみざかなのバジルやき だいずいりポテトサラダ てづくりにくだんごスープ	牛乳　メルルーサ だいず　ハム とりにく	にんにく　しょうが　コーン たまねぎ　にんじん　ねぎ きゅうり　もやし しいたけ　はくさい	こめこパン　オリーブオイル じゃがいも　マヨネーズ でんぷん	627 721	37.2 43.3	22.2 25.1	305 321	3.6 4.3	古中
6 (月)	ぶたキムチどん（ごはん）　牛乳 いとかんてんサラダ　しらたまじる	牛乳　ぶたにく みそ　かんてん かまぼこ　かいそう とりにく　あぶらあげ	キムチ　もやし　にら ねぎ　にんじん　にんにく コーン　キャベツ　きゅうり ごぼう　だいこん　こまつな	こめ　ビタミン米 あぶら　ごま ごまあぶら　でんぷん もち　ドレッシング	600 760	25.2 30.5	14.6 16.4	333 360	2.9 3.6	青小
7 (火)	ごはん　牛乳　てづくりミートローフ ツナとひじきのサラダ　たまごスープ	牛乳　ぶたにく とりにく　だいず たまご　ひじき ツナ	たまねぎ　にんじん いんげん　キャベツ もやし　はくさい きくらげ	こめ　ビタミン米 パンこ　さとう ごまあぶら　でんぷん	612 774	26.6 32.3	20.3 23.5	300 318	2.3 2.8	古小２年
8 (水)	カミカミ献立 ごはん　牛乳　はつがげんまいいりつくね きりぼしだいこんいため　きのこスープ	牛乳　つくね あぶらあげ　ぶたにく とりにく	切干だいこん　にんじん こんにゃく　こまつな えのき　しいたけ しめじ　はくさい　もやし	こめ　ビタミン米 さとう　ごまあぶら あぶら	590 742	23.5 28.2	18.6 21.1	307 327	2.5 3.0	鮫小５年 古小1.2.5.6年 （古小3.4年バイキング）
9 (木)	コッペパン　ジャム　牛乳 **◎あじのトマトチーズやき** やさいとササミのサラダ　ワンタンスープ	牛乳　あじ チーズ　とりにく ぶたにく　なると	キャベツ　だいこん ほうれんそう　にんじん メンマ　しいたけ ねぎ	コッペパン　パンこ さとう　あぶら ごま　ワンタン ごまあぶら　ジャム	706 839	29.5 36.0	30.6 34.1	433 478	4.2 5.4	鮫中
10 (金)	むぎごはん　牛乳　てづくりチキンみそカツ なめたけあえ　さつまいものみそしる	牛乳　とり肉 たまご　みそ かまぼこ　あぶらあげ	はくさい　ほうれんそう にんじん　もやし えのき　ねぎ しいたけ　こまつな	こめ　むぎ　ビタミン米 こむぎこ　パンこ あぶら　さとう ごま　さつまいも	654 827	28.4 34.5	16.8 19.2	325 350	2.6 3.2	
13 (月)	１３日（月）～１７日（金）地場産物活用週間 ごはん　牛乳　けんさんカジキカツ ごまあえ　はくさいのみそしる	牛乳　あぶらあげ みそ　カジキ	キャベツ　にんじん ほうれんそう　もやし だいこん　はくさい しいたけ　ねぎ	こめ　ビタミン米 あぶら　ごま さとう	610 740	24.9 28.1	17.1 18.4	318 339	2.3 2.7	
14 (火)	ごはん　牛乳　マーボーどうふ **◎てつぶんたっぷりほうれんそうのナムル** **（ほたてとまめいり）** ちゅうかたまごコーンスープ	牛乳　とうふ ぶたにく　みそ えだまめ　だいず ほたて　たまご	にら　ねぎ　ほうれんそう たけのこ　しいたけ　しょうが にんにく　キャベツ　にんじん たまねぎ　はくさい　コーン	こめ　ビタミン米 さとう　でんぷん ごまあぶら　ラーゆ	587 744	24.2 29.3	17.8 20.5	343 373	2.5 3.0	
15 (水)	ポークカレー（ごはん）　牛乳 かいそうサラダ　りんご	牛乳　ぶたにく かいそう	にんじん　たまねぎ いんげん　しょうが にんにく　りんご　バナナ キャベツ　だいこん	こめ　ビタミン米 じゃがいも　あぶら カレールー　ドレッシング	636 800	20.3 24.4	18.3 21.0	286 301	2.6 3.2	
16 (木)	こめこパン　牛乳　てづくりグラタン カリポリやさいサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳　ぶたにく チーズ　ツナ ベーコン	たまねぎ　ブロッコリー パプリカ　キャベツ きゅうり　ほうれんそう にんじん　えのき　はくさい	こめこパン　マカロニ バター　こむぎこ パンこ　アーモンド シチュールー　ドレッシング	670 780	29.2 33.7	28.6 33.4	381 416	3.7 4.4	
17 (金)	ごはん　牛乳　なっとう じゅうねんたまごいりサラダ てづくりすいとんじる	牛乳　なっとう たまご	きゅうり　ほうれんそう キャベツ　もやし ごぼう　にんじん だいこん　こまつな　ねぎ	こめ　ビタミン米 えごま　さとう あぶら　こむぎこ こめこ	604 765	23.4 28.3	15.6 17.7	326 351	2.3 2.7	鮫小５年
20 (月)	ごはん　牛乳　とりにくのカレーやき のりのりサラダ　あおもりせんべいじる	牛乳　とりにく ヨーグルト　のり	しょうが　にんにく キャベツ　もやし こまつな　にんじん ごぼう　しめじ　ねぎ	こめ　ビタミン米 さとう　マヨネーズ せんべい	628 792	29.5 35.3	17.1 19.5	297 315	2.1 2.5	
21 (火)	ごはん　牛乳　さんまかんろに ごもくまめ　おはなのすましじる	牛乳　さんま だいず　とりにく こんぶ　とうふ	しょうが　にんじん だいこん　こんにゃく ごぼう　ほうれんそう しめじ　ねぎ	こめ　ビタミン米 さとう　あぶら ふ	696 870	29.0 34.8	27.4 31.6	330 355	2.4 3.0	（古小５の１和食マナー）
22 (水)	ごはん　牛乳　しろみざかなのあまずあんかけ バンバンジーサラダ　なめこじる	牛乳　ホキ くらげ　とりにく とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん ピーマン　きゅうり キャベツ　もやし なめこ　ねぎ	こめ　ビタミン米 でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	592 749	25.3 30.6	16.3 18.6	308 328	2.5 3.1	
24 (金)	和食の日　ごはん　だいずとえごまじゃこのふりかけ 牛乳　てづくりぎせいどうふ きりぼしだいこんのごまサラダ あぶらあげのみそしる	牛乳　だいず ちりめんじゃこ　とうふ たまご　あぶらあげ みそ	しいたけ　にんじん ほうれんそう　切干だいこん キャベツ　いんげん ねぎ　はくさい	こめ　ビタミン米 あぶら　えごま さとう　じゃがいも ドレッシング	623 787	24.5 29.5	20.4 23.5	439 489	2.5 3.1	
27 (月)	ごはん　牛乳 さめがわエゴマどりのなんばんづけ じゅうねーズサラダ　ゆうきくんのげんきじる	牛乳　とりにく だいず　みそ あぶらあげ	しょうが　たまねぎ　ねぎ にんじん　キャベツ　ごぼう こまつな　コーン　だいこん しいたけ　はくさい　いんげん	こめ　ビタミン米 でんぷん　あぶら さとう　えごま マヨネーズ	666 802	25.9 29.0	22.2 23.9	326 349	2.6 3.0	
28 (火)	ごはん　牛乳　ぶたにくのしょうがいため カラフルあえ　にらじる	牛乳　ぶたにく たまご　あぶらあげ とうふ　みそ	しょうが　にんにく　にら　ねぎ たまねぎ　キャベツ　しいたけ もやし　いんげん　ほうれんそう パプリカ　こんにゃく　にんじん	こめ　ビタミン米 あぶら　ごま さとう	575 729	26.2 31.9	17.5 20.0	352 384	2.4 2.9	
29 (水)	ごはん　牛乳　さんまのみそに ひじきのうまに　まめふのすましじる	牛乳　さんま みそ　ひじき　わかめ さつまあげ　とりにく だいず　とうふ	しょうが　にんじん たけのこ　しいたけ きぬさや　だいこん ねぎ	こめ　ビタミン米 さとう　あぶら ふ	668 838	29.2 35.0	24.8 28.5	347 377	3.0 3.7	（古小５の２和食マナー）
30 (木)	コッペパン　ジャム　牛乳 おからナゲット　ツナとブロッコリーのサラダ ペンネやさいスープ	牛乳　おから とりにく　たまご ツナ　ベーコン	ブロッコリー　キャベツ きゅうり　たまねぎ　コーン マッシュルーム　にんじん こまつな　はくさい	コッペパン　でんぷん あぶら　マカロニ ジャム　ドレッシング	698 827	26.0 31.2	30.8 34.5	377 408	3.3 4.2	鮫小６年

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

みほさん

今月から、「給食レシピコンテスト」のメニューが登場します。９日「あじのトマトチーズ焼き」は、青生野小の森田遥麗さん、１４日「鉄分たっぷりほうれん草のナムル（ほたてと豆入り）」は、鮫川中の宗田奈々さんが考えてくれました。また、２４日は「和食の日」です。ごはんを中心に、色々なおかずを食べる「日本型食生活」の良さを見直しましょう。そして、２７日は、鮫川小で「食と農の交流会」が開かれます。この日の給食は、鮫川村産の食材を１００%使用！！感謝の気持ちを持って、いただきましょう！

今月の地場産品（予定）
こめ　こめこ　こむぎ　みそ とうふ　あぶらあげ　だいず たまご　さつまいも　じゃがいも えごま　たまねぎ　いんげん　ねぎ ごぼう　さめがわエゴマどり　コーン にんじん　はくさい　こまつな だいこん　キャベツ　しいたけ

今月の平均栄養価 ＊右は基準値	小学校(中学年)		中学校	
エネルギー kcal	634	640	781	820
たんぱく質 g	26.6	18～32	31.7	25～40
脂質 g	20.7	18～22	23.5	24～28
カルシウム mg	338	350	365	450
塩分 g	2.7	2.5	3.3	3.0

※１１月１日（水）は、「おにぎりの日」です。忘れずにお願いします。