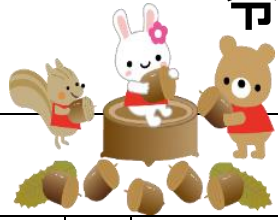


令和5年11月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

下松市立小学校給食センター



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

和食を味わおう



ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				あか おも かなだ 赤:主に体をつくるものになる	みどり おも かなだ ちやうし 緑:主に体の調子を整えるものになる	ま おも 黄:主にエネルギーのものになる		
1	水	ごはん いわしのおかか くきわかめあえ ごじる		いわし かつおぶし くきわかめ とうふ あぶらあげ だいず みそ	キャベツ にんじん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま さとう みずあめ じゃがいも こんにやく	しょうゆ みりん しお しょうゆ だしiriこ さけ	キロカロリー 632 23.7 グラム
2	木	【セルフホットドッグ】 たてわりパン チキンウインナー やさいのケチャップいため ポテトスープ オレンジ		だっしふんにゆう とりにく まぐるみずに ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	こむぎこ こめこ みずあめ さとう でんぷん あぶら さとう じゃがいも	しお トマトケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	633 25.2
6	月	ごはん かんこくふうにくじゃが チヂミ ナムル		ぶたにく ちくわ おから とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にんじん たまねぎ いら にんにく ほうれんそう もやし にんじん	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら こめこ ショートニング チキンオイル じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	コチュジャン しょうゆ さけ しお しょうゆ しお とうがらし	685 21.8
7	火	ごはん みそおでん (がんもどき) ごまじゃこあえ みかん		うずらたまご ちくわ さつまあげ なまあげ がんもどき こんぶ しろみそ とうふ しらすぼし	だいこん にんじん にんじん こまつな はくさい みかん	こめ さといも こんにやく さとう でんぷん あぶら こめこ ごま さとう	しょうゆ さけ わふうだし しょうゆ しょうゆ	612 21.3
8	水	★ 11月8日は、「11・8」の語呂合わせで、「いい歯の日」です。「いい歯の日」にちなんで、いい歯をつくる食べ物が入った、かみごたえのある給食です。						
		ごはん かみかみふりかけ いかてんぷら きりぼしだいこんのあまずあえ ごぼうのみそしる		かつおぶし いか なまあげ あぶらあげ みそ	ひろしまな きょうな だいこんぼ とうもろこし トマト モロヘイヤ かぼちゃ きりぼしだいこん もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	こめ こめ ひえ さとう でんぷん じゃがいも キヌア みずあめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	しお こんぶエキス しお しょうゆ すしお だしiriこ	620 21.6
9	木	こくとうパン ミートボールとだいずの ケチャップに ミートボール コールスロー りんご 小ざら		だっしふんにゆう ミートボール だいず とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし りんご	こむぎこ こめこ ころざとう じゃがいも あぶら さとう でんぷん みずあめ あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース しお こしょう しお すしお こしょう	679 24.1
10	金	ごはん たちうおのしおやき きんぴらだいこん すましじる		たちうお ベーコン とうふ わかめ	だいこん にんじん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ ごま あぶら さとう	しお しょうゆ みりん だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし(さば・いわし)	628 22.4
★ 11月13日～17日は地場産給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん登場します。地元の食材(予定)は、赤字になっています。								
13	月	ごはん むししゅうまい(2こ) もやしのちゅうかあえ マーボーだいこん		ぶたにく とうふ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きくらげ だいこん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ ラード こむぎこ でんぷん さとう みずあめ ごまあぶら こめこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ ホタテエキス みりん しお こしょう しょうゆ しお とうがらし オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ みりん	634 25.2
14	火	ごはん チキンチキンれんこん (やきにくのたれ) はものつみれじる (はもつみれ) みかん		とりにく はもつみれ とうふ はも すけとうだら いとより	れんこん たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん しいたけ ねぎ みかん	こめ こめこ あぶら さとう ごま さとう でんぷん あぶら やまいも	しょうゆ さけ みりん やきにくのたれ しょうゆ かつおだし す だしこんぶ しょうゆ けずりぶし(さば・いわし) しょうちゅう しお	666 24.1
15	水	【ふるさとカレーライス】 むぎごはん ふるさとカレー やさいサラダ りんごゼリー		とりにく だいず ローズハム	だいこん にんじん エリンギ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう りんご	こめ むぎ さつまいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	カレールー トマトケチャップ ウスターソース すしお こしょう	669 19.1

【お知らせ】 学校給食費の7回目の引落とし日(納期限)は11月30日(木)です。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。

令和5年11月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

和食を味わおう



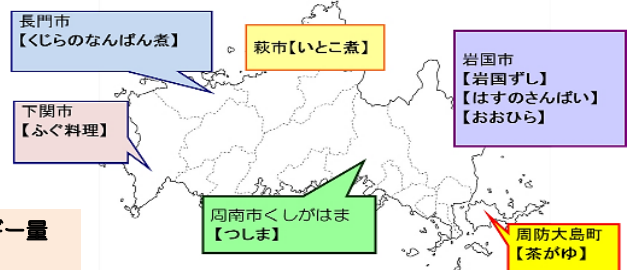
ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのもとになる		
16	木	パン ぼんかんジャム とうふとさつまいもの クリームシチュー れんこんとだいずのサラダ		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とうふ とりにく ローズハム だいず	ぼんかん こまつな だいこん にんじん れんこん はなっこりー	こむぎこ こめこ みずあめ さとう さつまいも こめこ バター あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	しょうゆ しお こしょう す しお こしょう	キロカロリー 675 24.9 グラム
17	金	ごはん あじつけのり こいわしのカリカリやき ごまいため きのこのみそしる		のり かたくちいわし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ ひらたけ エリンギ だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぷん こめこ あぶら ごま あぶら	えびエキス こんぶエキス しょうゆ しお しょうゆ みりん だしiriこ	601 23.1
20	月	ごはん さんまのみぞれに のりごまあえ かきたまじる		さんま のり たまご とうふ	だいこん こまつな もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお しょうゆ けずりぶし(さば・いわし) だしこんぶ しょうゆ しお	631 24.2
21	火	わかめごはん くじらのなんばんに けんちょう みかん		わかめ くじら しろみそ とうふ あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん しょうが だいこん にんじん ほしいたけ みかん	こめ さとう でんぷん あぶら こんにやく さとう	しお しょうゆ とうがらし わふうだし しょうゆ	679 27.3
22	水	ごはん ひじきのり おおひら ゆかりあえ オレンジ		ひじき のり にぼし かつお とりにく なまあげ こうやどうふ	ごぼう にんじん れんこん ほしいたけ さやいんげん はくさい もやし あかしそ オレンジ	こめ さとう みずあめ さとも こんにやく あぶら さとう ごま さとう	しょうゆ みりん けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお みりん しお しょうゆ	606 21.4

11月24日は和食の日 2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食の良さを知って受け継いで行きましょう。

24	金	ごはん さばのてりやき だいずのいそに じゃがいものみそしる		さば だいず ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	こめ さとう しらたき あぶら さとう じゃがいも	みりん しょうゆ うおしょうゆ(かたくちいわし・しお) しょうゆ さけ わふうだし だしiriこ	633 26.3
27	月	ごはん ししゃものたつたあげ 1・2年(1び)、3~6年(2び) きんぴらごぼう のっぺいじる		ししゃも ぶたにく とうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん はくさい にんじん しいたけ ねぎ	こめ とうもろこしでんぷん あぶら こんにやく ごま あぶら さとう さとも でんぷん	しょうゆ みりん しょうゆ みりん けずりぶし(さば・いわし) だしこんぶ しょうゆ しお さけ	635 22.2
28	火	ごはん とうふのちゅうかに きりぼしだいこんの ピリからいため みかん		とうふ ぶたにく あかみそ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ きくらげ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん みかん	あぶら でんぷん ごま あぶら ごまあぶら さとう	オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ す とうがらし	627 23.1	
29	水	ごはん さけのゆうあんやき こんぶあえ ぶたじる		さけ こんぶ ぶたにく なまあげ わかめ みそ	ゆず キャベツ にんじん だいこん にんじん ねぎ しいたけ	こめ さとう ごま さとう さつまいも	しょうゆ みりん しお さけ しお しょうゆ だしiriこ	608 27.6
30	木	【セルフツナドッグ】 たてわりパン ツナサラダ ポトフ バナナ		だっしふんにゅう まぐるみずに とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん だいこん パセリ バナナ	こむぎこ こめこ マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	622 25.7

【山口県各地の郷土料理(例)】



やまぐち郷土料理の日 21日(火)

山口県の郷土料理を子どもたちに伝えていくため、11月21日(火)に【やまぐち郷土料理の日】として、

山口県の郷土料理「くじらのなんばん煮」と「けんちょう」が出ます。

また、22日(水)には岩国地域の郷土料理「おおひら」が出ます。



くじらのなんばん煮

おいせ

11月からごはんの量が少し多くなります。子どもたちの体の成長に合わせて、必要なエネルギー量をとるためです。ごはんもしっかり食べて、必要な栄養をとるようにしましょう。