

# 11月 献立予定表

平成 29 年 早寝・早起き・朝ごはん 給食目標：感謝の気持ちを含めて食べましょう。 練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		ひとくちメモ			
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える							
1	水	○	ハヤシライス ひじきサラダ	豚肩肉 ロースハム 牛乳 クリーム ひじき	精白米 薄力粉 上白糖 中ざら糖 米ぬか油 バター	にんじん にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 20.9 g 21.7 g 2.5 g	ひじきは海藻 の一種です。芽 ひじきを使いま す。						
2	木	○	小豆ご飯 真珠団子・菊とホウレン草のおひたし 具だくさんみそ汁	あずき(乾) 豚ひき肉 たまご 豚モモ肉 生揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳	水稲穀粒(精白米) もち米 パン粉 じゃがいも 黒ごま ごま油 米ぬか油	ほうれんそう にんじん ごまつな 干し椎茸 ねぎ しょうがもやし 菊のり ごぼう だいこん こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 25.8 g 19 g 2.4 g	3日の文化の日の 祝い膳です。						
6	月	○	麦ご飯・手作りふりかけ 里芋と鶏肉の煮物 野菜けんちん	かつお節 鶏肉 高野豆腐 削り節 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ 利尻昆布	精白米 おおむぎ 三温糖 さといも かたくり粉 ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん ごまつなしょうが 玉葱 ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 22.8 g 15.9 g 2.5 g	手作りふりかけ は錦松梅風の ふりかけです。						
7	火	○	カレーうどん イカのかりんと揚げ 果物(みかん)	豚肩肉 厚削り節 いか 牛乳	うどん かたくり粉 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 米ぬか油	にんじん ごまつなしょうが ねぎ 玉葱 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 Kcal 24.2 g 18.1 g 3.2 g	校庭のみかん は黄色く色づき ましたね。						
8	水	○	カラフルライス サモサ キャベツスープ	ベーコン 豚ひき肉 大豆 ロースハム 牛乳	精白米 じゃがいも ぎょうざの皮 薄力粉 米ぬか油 バター	にんじん 赤ピーマン 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ しょうが セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 18.2 g 20.1 g 2.7 g	餃子の皮に包 んで揚げたジャン ボサモサです。						
9	木	○	大豆いりわかめごはん サバの文化干し・煮浸し 秋野菜みそ汁	大豆 さば 豚モモ肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの素	精白米 もち米 三温糖 さつまいも 米ぬか油	ごまつな にんじん はくさい ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 25.9 g 25.3 g 3.2 g	さばの文化干し は骨がなくて食べ やすいです。						
10	金	○	メロンパン ハムサラダ リボンマカロニスープ	たまご ロースハム ベーコン 牛乳	丸パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも マカロニ スパゲッティ バター 米ぬか油	にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく しょうが セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 19.2 g 24.1 g 2.7 g	走れメロ●パン です。						
13	月	○	古代米ご飯 肉豆腐・華風大根 お月見団子	豚肩肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 黒米 上白糖 かたくり粉 白玉団子 米ぬか油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが にんにく こんにゃく たけのこ 玉葱 干し椎茸 だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 Kcal 25.6 g 18.1 g 2.8 g	お月見団子は みたらしく団子で す。						
14	火	○	パエリア セサミチキン 青梗菜としめじスープ	鶏肉 むきえび いか 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 じゃがいも かたくり粉 バター 米ぬか油 白ごま ごま油	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ 玉葱 ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 27.8 g 24 g 3.1 g	“開け●●”の セサミチキンで す。						
15	水	○	ホイコーロー丼 はるさめスープ 果物(りんご)	豚肩肉 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん ピーマン いら にんにくキャベツ ねぎ もやし りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 20.9 g 19.4 g 3.3 g	素通し出来る 春雨スープで す。						
16	木	○	きのこクリームドリア 五色サラダ 白菜スープ	鶏肉 豚肩肉 牛乳 クリーム	精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 米ぬか油 バター	パセリ 赤ピーマン 人参 白菜 しょうが 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ セロリー きゅうり ホールコーン もやし にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 Kcal 20.1 g 23.3 g 3.5 g	五色の森の 五色サラダで す。						
17	金	○	ガーリックフランス ジャーマンポテト チリコンカン	ウィンナー 豚ひき肉 ベーコン 大豆 金時豆 ジョア	ソフトフランスパン じゃがいも 上白糖 ソフトタイプマーガリン バター 米ぬか油	パセリ にんじん トマト 缶詰 にんにく 玉葱 グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 24.8 g 21.8 g 2.7 g	ドイツ料理の ジャーマンポテ トです。(ミハ エル・エンデ)						
21	火	○	鶏ごぼうご飯 焼きししゃも・おかかあえ さつまい	鶏肉 油揚げ 糸削り 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 ししゃも	精白米 上白糖 さつまいも 米ぬか油	ほうれんそう にんじん ごまつな ごぼう キャベツ しょうが こんにゃく だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 Kcal 24.9 g 15.9 g 3 g	さつまいはさつ まいも入り味噌 汁です。						
22	水	○	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のかまぼこあえ 旬の野菜みそ汁	しろさけ 白みそ かまぼこ 豚肉 油揚げ 削り節 赤みそ 牛乳	精白米 上白糖 バター 米ぬか油 白ごま	にんじん ごまつな かほちや キャベツ 玉葱 もやし ホールコーン しょうが ねぎ ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 Kcal 30.2 g 17.6 g 3.5 g	ちゃんちゃん焼 きは北海道の 郷土料理です。						
24	金	○	まいたけご飯 豆腐のまさご焼き・ごま和え 吉野汁	鶏肉 油揚げ 押し豆腐 たまご 削り節 かまぼこ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	精白米 かたくり粉 上白糖 ぐずでん粉 米ぬか油 白ごま	にんじん ごまつな しょうが まいたけ 玉葱 キャベツ もやし こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 Kcal 25.2 g 15.9 g 2.8 g	踊りだすほどお いしいことから 舞茸といいま す。						
27	月	○	ごまご飯・わかさぎの甘酢あんかけ ブロッコリーのおひたし 青菜のスープ	豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかさぎ	精白米 かたくり粉 上白糖 黒ごま 米ぬか油	にんじん ブロッコリー ごまつな 玉葱 ねぎ しょうが キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 Kcal 22.1 g 18 g 2.4 g	旬の野菜のブ ロッコリーは最 強野菜の1つで す。						
28	火	○	混ぜご飯 鯖のゆずみそかけ・おひたし すまし汁・果物(みかん)	油揚げ まさば 白みそ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布	精白米 三温糖 かたくり粉 玉葱	人参 ほうれんそう みかん ごまつな ごぼう 干し椎茸 こんにゃく えだまめ しょうが ゆず キャベツ えのき草 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 Kcal 25.2 g 16.9 g 2.7 g	ゆずの皮と白 みそを使って作 ります。						
29	水	○	サーモンクリームスパゲティ グリーンサラダ(11月お誕生日デザート) セサミマフィン	ベーコン ベにぎけ たまご 牛乳 パルメザンチーズ クリーム	マカロニ スパゲッティ 薄力粉 上白糖 プレミックス粉 砂糖 オリーブ油 バター 米ぬか油 白ごま	にんじん にんにく 玉葱 ぶなしめじ セロリー きゅうり グリーンピース キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 Kcal 29.1 g 31.3 g 2.2 g	11月お誕生日 デザートです。						
30	木	○	ハムカツパーガー or ホットドッグ ポイルキャベツ・ミニトマト ベーコンポテトスープ	ロースハム フランクフルト ベーコン 牛乳	丸パン 薄力粉 パン粉 コッパン じゃがいも 米ぬか油	ミニトマト にんじん キャベツ にんにく しょうが 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 Kcal 20.6 g 26 g 3.5 g	セレクトメ ニューです。ど ちらを選びます か？						
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維	食塩g	
南町小学校11月平均				625	23.9	20.7	342	2.0	222	0.28	0.43	18	4.4	2.9	
学校栄養基準(中学年)				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

\* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。  
 \* 野菜の産地はホームページにて掲載しています。  
 \* 15日は練馬区の小中学校一斉の練馬キャベツを使ったメニューです。  
 \* 11月の生乳産地予定 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
 \* 9月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。  
 \* 11月より 29年度産・無洗米青森県産ますら使用です。

## 食事のあいさつの意味は・・・

**いただきます** 「いただきます。」は「頂く」から生まれた言葉です。大切な物を頭の上「頂き」にあげて受け取る事からきており、「もらう」の謙遜語として使われています。「いただきます。」には、私たちが生きるために、動植物の大切ないのちをいただいている事への感謝と、多くの人たちのおかげで食事が出る事への感謝の気持ちが込められています。

**ごちそうさま** 「ごちそうさま」は漢字で書く「御馳走様」です。「馳走」とは、「駆け走る」という意味です。昔は人をもてなすために方々を駆け回って材料を集め、食事を準備していた事から、その心遣いや労力への感謝を表す言葉として生まれました。生産者や調理をする人など、食事に関わるすべての人々への感謝の気持ちが込められています。

