

日	曜	献立名	11月	たんぱく質	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
			kcal 脂質g	g 塩分g	1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 ビタミンA (カロテン)を多く含む	4群 ビタミンC多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
1	月	とみや米のごはん さばの照り焼き 五目きんぴら けんちん汁	779 27.5	27.3 2.8	さば さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳	人参	ごぼう れんこん 大根 ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋	米油 ごま油	二中1.2年 東向中
2	火	ミルクパン オムレツのデミグラスソース 和風ペンネ キャベツのスープ	837 30.7	32.1 3.8	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	マッシュルーム にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブオイル	
3	水	とみや米のごはん 揚げギョーザ(3個) 海藻サラダ みそワナンスープ	773 24.5	23.2 2.8	豚肉 みそ	牛乳 わかめ ふのり こんぶ 茎わかめ	人参 なら	きゅうり キャベツ にんにく ねぎ 玉ねぎ 白菜 メンマ コーン	ご飯 ワンタン	米油 ドレッシング	西成田
4	木	とみや米のごはん おかかふりかけ いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし さつま汁	720 15.9	29.6 3.5	いわし 笹かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 大根 ねぎ 梅	ご飯 さつまいも		成中
5	金	とみや米のごはん 豚肉のみそ辛炒め 笹かまときゅうりの和え物 いももち汁	817 24.3	32.9 3.0	豚肉 みそ 笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 なら	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり もやし 大根 ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	ご飯 マロニー 砂糖 いもだんご	ごま油	
8	月	とみや米のごはん 肉団子(3個) ひじきの炒り煮 沢煮椀	728 22.4	26.7 2.5	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	枝豆 ごぼう 干ししいたけ ねぎ 大根 えのきたけ 玉ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖	米油	
9	火	コッペパン 白身魚フライ(クラス用ソース) ★松支★ ブロッコリーのサラダ ホワイトシチュー	834 27.7	34.7 3.3	ホキ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参 パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも パン粉	米油 ドレッシング バター 生クリーム	
10	水	とみや米のごはん 春巻き チンジャオロースー なめこ汁	830 32.4	28.1 2.6	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン パプリカ 糸みつば 人参	生姜 たけのこ 干ししいたけ 大根 なめこ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油	西成田
11	木	ポークカレーライス(とみや米の麦ごはん ポークカレー) フルーツポンチ ミルメークココア	866 19.3	24.1 2.3	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	桃 みかん パイン レモン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ミルメークココア 砂糖 じゃがいも ゼリー	米油	
12	金	とみや米のごはん まぐろとさつまいもの揚げ煮 すき昆布のそぼろ炒め わかめスープ	805 21.9	31.3 2.7	まぐろ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ すき昆布	人参	枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく	ご飯 さつまいも 砂糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	富中・二中 成中1年
15	月	マーボーライス(とみや米のごはん マーボーライスの具) カラフルピーマンソテー	798 24.8	36.0 3.3	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	パプリカ ピーマン 人参 なら	もやし ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ	ご飯 マロニー 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	
16	火	食パン いちごジャム 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト きのかスープ	783 26.8	35.6 3.3	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ えのきたけ	パン じゃがいも いちごジャム	バター 米油	
17	水	とみや米のごはん かつおのゆずみそだれ ぐる煮 にらたま汁<日本味めぐり…高知県>	760 21.2	34.5 2.8	かつお みそ 絹厚揚げ なると 豆腐 卵	牛乳	人参 なら さやいんげん	ゆず 大根 ごぼう 干ししいたけ こんにゃく	ご飯 砂糖 里芋 片栗粉	米油	富中
18	木	とみや米のごはん カニ玉 筍のオイスターソース炒め 五目中華スープ	763 26.8	28.6 3.2	卵 豚肉 笹かまぼこ うずらの卵 かにかまぼこ	牛乳	人参 パプリカ チンゲン菜	生姜 たけのこ 干ししいたけ 白菜 きくらげ ねぎ	ご飯 砂糖	米油 ごま油	
19	金	キャロットピラフ フライドチキン <クリスマス献立> クリスマスサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	817 29.6	27.7 3.7	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー パプリカ パセリ	カリフラワー 玉ねぎ キャベツ コーン	ご飯 クリスマスケーキ	米油 ドレッシング	
22	月	とみや米のごはん スタミナ肉炒め ごま和え 白菜とえのきたけのみそ汁	752 24.0	29.9 3.0	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	なら ほうれん草 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	
23	火	丸パン 豚肉と大豆のトマト煮 大根サラダ パンプキンポタージュ	855 26.8	41.5 3.3	豚肉 大豆 ハム 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト かぼちゃ パセリ	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル 生クリーム バター ドレッシング	富中・二中 東向中・成中 西成田

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(kcal)	795	830
たんぱく質(g)	30.9	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	25.1	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.1	2.5未満

今月の目標

行事と食文化のかかわりに関心をもとう

12月になりました。今年も残すところあとわずかです。  
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、給食を残さず食べて、  
寒い冬を元気に過ごしてください。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

指先や親指の付け根、手首など、  
洗い残しの多い部分は念入りに!

手洗いを見直そう!

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。

13 食後食前に  
具体的な手洗

11 目を洗って  
まぶたの内

《日本味めぐり》高知県…17日

みなさんは、高知県がどこにあるのか知っていますか？  
今月は高知県の料理をお届けします。高知県では、カツオの消費量が全国第一位だそうです。カツオのたたきが有名ですが、給食で刺身を出すのは衛生上難しいので、カツオを竜田揚げにし、高知県産のゆずを使ったみそだれをかけました。ゆずも高知県では多く栽培されています。  
ぐる煮の「ぐる」とは、「一緒」とか「仲間」といった土佐(高知県)の方言です。いろいろな材料を集めて煮込む料理なので、この名前がつけられました。食料の調達が大変だった時代、あり合わせの野菜を使って「ぐる煮」を大量に作り、何度も温めなおしながら食べられていました。もともとは仏様のお供え物として、「南無阿弥陀仏(なむあみだぶつ)」の6文字にちなんで6種類の材料で作っていました。給食でも6種類の材料を使用しています。  
汁に入っているにも生産量が多いそうです。高知県の料理を味わいながら、高知県を旅した気分になってもらえるとうれしいです。

《リクエスト献立…3日、4日、9日、10日、11日》

★ 学校名 ★印は、学校からのリクエスト献立です。