もりつけひょう

大月小中学校給食室

11月の給食目標

感謝して食べよう

月	火	水	木	金
2 読書週間＜おはなし給食＞ ごんぎつね いわしのカリカリフライ きゅうりのすのもの こぎつねごはん こんさいのみそ汁	**3** 文化の日	**4** 読書週間＜おはなし給食＞ 14ひきのかぼちゃ かぼちゃのグラタン チキンサラダ オレンジ ごはん コンソメスープ	**5** ～いいりんごの日～ とりにくのしおこうじやき だいこんサラダ りんご げんまいごはん はっぽうみそ汁	**6** ～なべの日～ スイートポテトサラダ ゆずゼリー ごはん ちゃんこなべ
9 読書週間＜おはなし給食＞ ぐりとぐら ぐりとぐらのカステラ ツナサラダ ごはん ポークビーンズ	**10** こまつなのナムル やきいも にくごはん あつあげのそぼろに	**11** ～鮭の日・チーズの日～ リヨネーズポテト さけのムニエル チーズ ごはん オニオンスープ	**12** キャベツのあまずあえ みかん とりそぼろどん だいずのいそに	**13** ＜かみかみの日＞ プチトマト さかなのマヨネーズやき かいそうサラダ ごはん やさいスープ
16 ＜朝ごはん献立＞ えいようばくれつあえ ウインナーいため バナナ のり ごはん じゃがいものみそ汁	**17** ＜腸活の日＞ ちくわのいしがきあげ ゆかりあえ ヤクルト あきのやまじごはん どさんこじる	**18** ＜世界の料理＊ロシア＊＞ ロシアケーキ オリヴィエサラダ マーマレードチキン ごはん ボルシチ	**19** 大月食材100%給食 きせつやさいのサラダ ぶたにくのマスタードやき ごじゃとレモンゼリー ごはん とりにくとキャベツのスープ	**20** ちぐさあえ あおもりのりんご ごはん ホイコーロー
23 11月23日 勤労感謝の日 （きんろうかんしゃのひ）	**24** ＜和食の日＞ ほしだいこんのすのもの さかなのごまてりやき みかん ごはん おだしがおいしいすましじる	**25** フルーツポンチ チキンカレー けんこうサラダ	**26** ほしだいこんとひじきのサラダ きびなごのみりんぼし ふかしいも ごはん キャベツとベーコンのスープ	**27** ＜小3年生：リクエスト＞ ごはん
30 かしわのはるさめあえ おいもむしパン ごはん とうふのちゅうかに				



11月24日は「和食」の日です。

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。季節のおいしい食材を使い、栄養バランスの取れた「和食」は世界でも評価されています。私たちも、だしの味や行事食を大切にしていきたいですね。



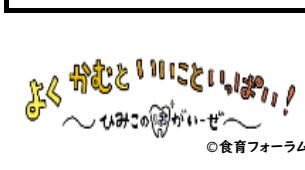


©食育フォーラム

11月 よていこんだて表　11月2日～11月13日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき (赤)主に体の組織を作る たんぱく質	(赤)主に体の組織を作る 無機質(ｶﾙｼｳﾑ)	(緑)主に体の調子を整える ビタミンA	(緑)主に体の調子を整える ビタミンC	(黄)主にエネルギーになる 炭水化物	(黄)主にエネルギーになる 脂質	エネルギー(kcal) 小学校	エネルギー(kcal) 中学校
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
	☆おはなし給食☆　10月27日から11月9日までの「読書週間」に合わせて、絵本やお話に出てくる料理を給食で再現しました♪味はどうかな？										
2 月	おはなし給食	○	こぎつねごはん いわしのカリカリフライ きゅうりの酢の物 根菜のみそ汁 ごん ぎつね	とり肉,油あげ,まいわし,とうふ,みそ	牛にゅう,わかめ,にぼし	にんじん,ねぎ	しめじ,しょうが,きゅうり,もやし,だいこん,ごぼう,れんこん,えのき	米,さとう,こむぎこ,さつまいも	油,ごま	572	762
3 火			文化の日								
4 水	おはなし給食	○	ごはん かぼちゃのグラタン チキンサラダ コンソメスープ オレンジ 14ひきのかぼちゃ	とり肉,とうにゅう,とりささみ,とうふ,ベーコン	牛にゅう,チーズ,わかめ	かぼちゃ,パセリ,にんじん,こまつな	たまねぎ,コーン,グリンピース,キャベツ,きゅうり,オレンジ	米,マカロニ,さとう,じゃがいも	サラダ油,ごま油	546	728
5 木	いいりんごの日	○	玄米ごはん とり肉の塩こうじ焼き 大根サラダ 八宝みそ汁 りんご	とり肉,かつお節,とうふ,油あげ,みそ	牛にゅう,にぼし	にんじん,こまつな,ねぎ	だいこん,きゅうり,たまねぎ,りんご	米,玄米,さとう,しおこうじ,じゃがいも	サラダ油	561	748
6 金	鍋の日	○	ごはん ちゃんこ鍋 スイートポテトサラダ ゆずゼリー	ぶた肉,とり肉,肉だんご,あつあげ,かつお節,チキンハム	牛にゅう,アガー	にんじん	長ネギ,しめじ,だいこん,はくさい,きゅうり,ゆずす	米,こんにゃく,さつまいも,じゃがいも,さとう		578	770
9 月	おはなし給食	○	ごはん ポークビーンズ ツナサラダ ぐりとぐらのカステラ ぐりとぐら	大豆,ぶたミンチ,ベーコン,ツナ,たまご	牛にゅう,チーズ	にんじん	たまねぎ,えだまめ,だいこん,きゅうり	米,じゃがいも,さとう,こむぎこ	サラダ油,バター	625	833
10 火		○	肉ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のナムル 焼いも	牛肉,とりミンチ,あつあげ,油あげ	牛にゅう,にぼし	ねぎ,にんじん,いんげん,こまつな	だいこん,たまねぎ,もやし	米,さとう,こんにゃく,さつまいも	ごま,ごま油	628	837
11 水	鮭の日・チーズの日	○	ごはん 鮭のムニエル リヨネーズポテト オニオンスープ チーズ	さけ,ベーコン	牛にゅう,チーズ	パセリ,にんじん,こまつな	たまねぎ,キャベツ,コーン	米,こむぎこ,じゃがいも	サラダ油,バター	554	738
12 木		○	とりそぼろ丼 キャベツの甘酢あえ 大豆の磯煮 みかん	とりミンチ,かまぼこ,大豆,とり肉,さつまあげ	牛にゅう,かちり,ひじき	にんじん,いんげん	たまねぎ,たけのこ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,ゆずす,みかん	米,麦,さとう,こんにゃく	サラダ油	615	820
13 金	かみかみの日	○	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 野菜スープ プチトマト	さば,チキンハム,かつお節	牛にゅう,わかめ,ひじき,かんてん,こんぶ	パセリ,ほうれんそう,にんじん,ねぎ,ミニトマト	きゅうり,だいこん,コーン,たまねぎ	米,さとう,かたくりこ	マヨネーズ,サラダ油	575	767
	＊行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。							月平均(kcal)		588	784



©食育フォーラム





給食の月目標

感謝して食べよう

11月 よていこんだて表　11月16日～11月30日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	小学校	中学校
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
	☆朝ごはんこんだて☆	「朝ごはんコンテスト」より。中学校3年生奥田さんの考えた「栄養爆裂和え」です。塩こうじでツナと野菜を和えています。									
16 月	朝ごはん	○	ごはん・味付けのり ウインナー炒め 栄養爆裂和え じゃがいものみそ汁 バナナ	ウインナーソーセージ,ツナ,あつあげ,みそ	牛にゅう,わかめ,にぼし,のり	こまつな,にんじん,ねぎ	コーン,たまねぎ,もやし,だいこん,バナナ	米,しおこうじ,じゃがいも	サラダ油,ごま	512	682
17 火	腸活の日	○	秋の山路ごはん ちくわの石垣揚げ ゆかり和え 道産子汁 ヤクルト	とり肉,油あげ,ちくわ,ぶた肉,とうふ,みそ	牛にゅう,こんぶ,わかめ,ヤクルト	にんじん,ほうれんそう	しめじ,はくさい,たまねぎ,コーン	米,こむぎこ,かたくりこ,さつまいも	ぎんなん,くり,ごま,ごま,なたね油,バター	633	844
	☆世界の料理【ロシア】☆	ロシア料理は、寒い冬を温かく乗り切るため、野菜や肉をじっくり煮込んだスープや肉料理が特徴です。									
18 水	世界の料理	○	ごはん マーマレードチキン オリヴィエサラダ ボルシチ ロシアケーキ	とり肉,チキンハム,ぶた肉	牛にゅう	にんじん,トマト	マーマレード,きゅうり,だいこん,たまねぎ,キャベツ	米,じゃがいも,さとう,こむぎこ,いちごジャム	バター	641	854
	☆大月食材100%給食☆	「みんなで育てる大月のこども!」調味料以外の食材がすべて「大月町産」です!海の幸、山の幸がたくさん♪									
19 木	大月100%	○	ごはん 豚肉のマスタード焼き 季節野菜のサラダ 鶏肉とキャベツのスープ こじゃんとレモンゼリー	ぶた肉,とり肉	牛にゅう,アガー	パセリ,にんじん,こまつな,ねぎ	きゅうり,だいこん,レモン汁,キャベツ	米,パンこ,さつまいも,さとう	サラダ油,ごま油	563	751
20 金		○	ごはん ホイコーロー 千草あえ 青森のりんご	ぶた肉,あつあげ,赤みそ,かまぼこ,たまご	牛にゅう	ほうれんそう	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,りんご	米,さとう	サラダ油,ごま油	551	734
24 火	和食の日	○	ごはん 魚のごま照り焼き 干し大根の酢の物 おだしが香るすまし汁 みかん	さば,かまぼこ,かつお節	牛にゅう,かちり,わかめ,こんぶ	にんじん,ねぎ	きゅうり,干しだいこん,ゆずす,えのき,はくさい,みかん	米,さとう	ごま	542	723
25 水		○	チキンカレー 健康サラダ フルーツポンチ	とり肉,ツナ	牛にゅう,ひじき	にんじん	たまねぎ,しめじ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,バナナ,もも,	米,麦,じゃがいも,さとう,カクテルゼリー	サラダ油,ごま	585	780
26 木		○	ごはん きびなごのみりん干し 干し大根とひじきのサラダ キャベツとベーコンのスープ ふかしいも	かまぼこ,ベーコン	牛にゅう,きびなご,ひじき	にんじん	干しだいこん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	米,さとう,さつまいも	ごま油	524	698
27 金		★☆★ 小学校 3年生 リクエストメニュー ★☆★								655	873
30 月		○	ごはん 豆腐の中華煮 かしわの春雨あえ おいも蒸しパン	とうふ,ぶた肉,赤みそ,とり肉	牛にゅう	にんじん,ねぎ	たけのこ,しいたけ,もやし,キャベツ,だいこん,きゅうり,ゆずす	米,かたくりこ,はるさめ,さとう,こむぎこ,さつまいも	サラダ油,ごま油,ごま	616	821
＊行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。								月平均(kcal)		588	784