

令和5年度



* 11月の献立表 *

長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標：しっかり噛んで食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
1	水	牛乳	せわりロールパン ウィンナートマトソース ジャーマンポテト アイントプフ	ウィンナー ベーコン とりにく、だいす	脱脂粉乳		たまねぎ にんにく、はくさい	こむぎこ、さとう さとう じゃがいも オリーブオイル	ショートニング オリーブオイル	580 26.6 37.0	幼稚園なし 世界の果てまで 行って給食 in ドイツ		
2	木	牛乳	本から飛び出した給食【ひと】より コロック										
			むぎごはん コロック じゃこあえ とうにゅうとんじる				たまねぎ こまつな、にんじん キャベツ たまねぎ、だいこん	こめ、むぎ じゃがいも ごまあぶら さといも	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	599 26.8 24.0			
3	金		文化の日										
6	月	牛乳	本から飛び出した給食【給食室のいちにち】より カレーライス										
			むぎごはん カレーライス かみかみサラダ ヨーグルト					こめ、むぎ さつまいも さとう、はちみつ さとう	あぶら ごま、ごまあぶら	607 23.8 23.0			
7	火	牛乳	むぎごはん おきたまちぼうのいもに きびなごフライ わかめいりツナあえ	ぎゅうにく、とうふ まぐろ			しめじ、こんにゃく ねぶかねぎ にんじん	さといも さとう こむぎこ、ばんこ さとう	あぶら、ごま ごまあぶら	578 25.2 27.0	北小2・4年生 なし 郷土食の旅 in 山形県		
8	水		給食なし										
9	木	牛乳	本から飛び出した給食【おばけのアッチとドラキュラスープ】より ドラキュラスープ										
			げんまいいりうすまきパン ホキのこうみフライ バジルポテト ドラキュラスープ	だっしふんにゅう ホキ、とうにゅう とりにく、だいす		パセリ パセリ あかピーマン、トマト にんじん、きピーマン	にんにく たまねぎ、かぶ	こむぎこ、げんまい、さとう こむぎこ、パンこ じゃがいも オリーブオイル	ショートニング あぶら バター	609 29.3 29.0			
10	金	牛乳	わかめごはん とりにくのてりやき ちくさあえ さつまいものみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ、とりにく、みそ	わかめ		しょうが にんじん、こまつな ほうれんそう、はねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	589 26.7 30.0			
13	月	牛乳	本から飛び出した給食【ちくわのわーさん】より ちくわの磯辺揚げ										
			うどん カレーなんばん ちくわのいそべあげ だいこんサラダ	とりにく、あぶらあげ ちくわ、とうにゅう まぐろ	あおりのり	にんじん にんじん	たまねぎ、しいたけ ねぶかねぎ だいこん、きゅうり	こむぎこ かたくりこ さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	582 29.3 30.0			
14	火	牛乳	本から飛び出した給食【がんばれ！給食委員長】より オムライス										
			セルフオムライス (チキンライス) (うすやきたまご) かいそうサラダ ABCスープ	とりにく たまご ハム とりにく		トマト、にんじん ほうれんそう にんじん、こまつな	コーン、たまねぎ キャベツ、コーン たまねぎ、にんにく	こめ、さとう あぶら さとう じゃがいも、マカロニ	あぶら あぶら オリーブオイル	585 23.8 24.0			
15	水	牛乳	むぎごはん くろはんぺんフライ ごまあえ おさく	くろはんぺん あぶらあげ	県内産 県内産 県内産 市内産	おちや キャベツ だいこん、こんにゃく	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ さとう さといも、さとう	あぶら ごま		574 19.3 27.0	ふるさと 給食の日		
16	木	牛乳	本から飛び出した給食【フルーツポンチつくろうよ】より フルーツポンチ										
			フレンチトースト はくさいとぶたにくのスープ フルーツポンチ	たまご ぶたにく	だっしふんにゅう ぎゅうにく	ブロッコリー にんじん	にんにく、セロリー、はくさい たまねぎ、しょうが みかん、パイナップル ぶどうがじゅう、レモンがじゅう	こむぎこ、さとう さつまいも しらたまご ナタデココ、さとう	バター あぶら	628 24.8 27.0	中学 なし		
17	金	牛乳	むぎごはん いかのさらさあげ ひじきとだいずのいために さとものみそしる	いか あぶらあげ、だいす とうふ、みそ	ひじき	にんじん こまつな	しょうが しらたき はくさい、しめじ	こめ、むぎ こむぎこ、かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	572 27.3 26.0			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



令和5年度



* 11月の献立表 *



長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標：しっかり噛んで食事をしよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分・1kgあたり たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
20	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		592 21.2 30.0	北小6年生 中学なし	
			トマーボー	ぶたにく、みそ、とうふ		トマト、ピーマン にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが たまねぎ	かたくりこ、さとう	あぶら ごまあぶら			
			はるまき	ぶたにく			たけのこ、キャベツ、しいたけ	こむぎこ さとう	あぶら			
			ナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら			
21	火	☺	本から飛び出した給食 【風立ちぬ】より 鯖のみそ煮								603 28.5 25.0	幼稚園 北小 中学2年生 なし
			むぎごはん						こめ、むぎ			
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう				
			なめだけあえ			こまつな	もやし、なめだけ					
22	水	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		626 26.9 27.0	南小 中学2年生 なし	
			れんこんいりつくね	とうふ、とうにゅう、とりにく			たまねぎ、れんこん	さとう、パンこ かたくりこ				
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
			こくしょうじる	とうふ、あぶらあげ、みそ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん	さつまいも	ごまあぶら			
23	木		勤労感謝の日									
24	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		591 23.9 23.0	和食の日 市内統一 献立	
			シイラのりょうしあげ	シイラ			しょうが	さとう、パンこ こむぎこ	あぶら			
			わかめのしモンあえ		わかめ	ほうれんそう	レモンかじゅう、キャベツ	さとう				
			けんちんじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん	ごぼう、だいこん しいたけ、ねぶかねぎ	さといも	ごまあぶら			
			みかん				みかん					
27	月	☺	本から飛び出した給食 【給食アンサンブル2】より ミートボールのトマト煮								596 21.7 24.0	
			コーンピラフ			あかピーマン	コーン	こめ				
			ミートボールのトマトに	ぶたにく、とりにく		にんじん、トマト	たまねぎ、しめじ にんにく、しょうが	じゃがいも さとう	あぶら			
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
28	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		574 23.5 30.0	快眠献立 	
			ししゃものたつたあげ		ししゃも		しょうが	かたくりこ	あぶら			
			じゃがいものそぼろに	とりにく、みそ		にんじん、さやいんげん	しょうが	じゃがいも さとう、かたくりこ	あぶら			
			えのきたけのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	こまつな	えのきたけ、たまねぎ					
29	水	☺	本から飛び出した給食 【借りぐらしのアリエッティ】より クリームシチュー								619 24.1 32.0	
			こくとういりまるがたパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング			
			クリームシチュー	ベーコン、ぶたにく	きゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、かぶ、マッシュルーム	さつまいも こむぎこ	あぶら、バター			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごまあぶら			
30	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		570 27.4 32.0		
			とりにくのびりからやき	とりにく			にんにく、しょうが		ごまあぶら			
			かふうあえ	まぐろ		にんじん	もやし、きゅうり、にんにく	さとう	ごまあぶら ごま			
			たまごとコーンのスープ	たまご、とうふ		チンゲンサイ	コーン、しいたけ		ごまあぶら			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

※食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

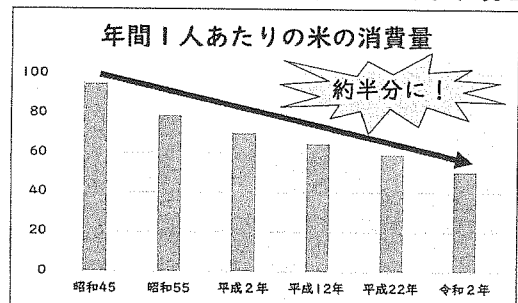
良い日本食のゴロ合わせから...

11月24日は「和食の日」です



11月24日は
「和食の日」

11月24日は、和食の日です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしましょう！！



参考：食料需給表：令和2年度国民1人/1年当たり供給純食料

お米の消費が減っています！

戦後から約60年間で米の消費量は半分に減少してしまっています。
一方、肉は6倍、油脂は4倍に増加しています！洋食を食べる機会が増え、和食離れが進んでいる影響でしょうか。和食は健康的で、世界に誇れる食文化です。新米の美味しい季節、ご飯に合う和食を多く取り入れていきましょう。



☆みそ汁はコーンスープの約1/3のカロリー☆

☆野菜も取れて、低脂質☆

