



11がつの給食こんだて予定表



PTA配布

<めあて>

令和5年度

小学校

日	こんだてめい			<きいろ> おもにエネルギーの もとなる食品	<あか> おもに体をつくる もとなる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとなる食品	エネルギー (和加リ)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳	おかず					
1 水	ワンローフパン		ホキのピザソースやき コーンサラダ やさいスープ はちみつ&マーガリン	ワンローフパン あぶら さとう はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とりにく	たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ レモン	594	皆さんはどんな味が好きですか。食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」の5つの味の組み合わせでできています。
2 木	むぎごはん		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ とりにく	しろねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	656	給食では皆さんの体の成長に合わせて配食量を決めています。栄養のバランスを考えて自分に合った量を食べましょう。
6 月	しょくパン2まい		セルフサンド (ポテトサラダ・チーズ) ミネストローネ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ひよこまめ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト	626	自分でパンにポテトサラダとチーズをはさんでサンドイッチを作ります。きれいで洗った手で、作ってくださいね。
7 火	ごはん		とりにくとだいのあげからめ かぼすあえ きのこじる	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいの わかめ みそ どうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり かぼす たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	680	和食には大豆製品が欠かせません。今日の給食の大豆はもちろん、豆腐、油揚げ、みそも大豆から作られたものです。
8 水	こくとうパン		パンネのミートソース こんさいとナッツのサラダ	こくとうパン パンネマカロニ あぶら アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ りんこん ごぼう きゅうり	659	今日は「いい歯の日」です。かめばかむほどあごが鍛えられて、歯や歯ぐきが丈夫になります。しっかりとんで食べましょう。
9 木	とりごぼうピラフ		ブロッコリーとツナのサラダ ジャーマンスープ みかん	こめ パター(マーガリン) あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん ブロッコリー レモン キャベツ パセリ みかん	586	みかんの種類はいろいろありますが、今日のみかんは「うんしゅうみかん」です。岡垣町で育てられたみかんを味わいましょう。
10 金	むぎごはん		こうや豆腐のたまごとし こまつなのおひたし ふりかけ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 たまご かまぼこ かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	585	高野豆腐は、一度豆腐を凍らせてから乾燥させた、日本に昔から伝わる保存食です。カルシウムや鉄分が多いのが特長です。
13 月	こめこパン		こめこのとうにゅうシチュー ほうれんそうのソテー かたぬきチーズ	こめこパン じゃがいも バター(マーガリン) こめこ	ぎゅうにゅう とりにく しいんげん とうにゅう ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ	629	ほうれん草はビタミンたっぷりの野菜ですが、夏と冬では栄養価が変わり、冬のほうれん草は夏よりビタミンが多くなります。
14 火	ちゃめし		【静岡県の郷土料理】 しずおかおでん たまねぎサラダ あべかわもち	こめ さといも さとう あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらたまご かまぼこ いわし あつあげ かつおぶし きなこ	おちゃ だいこん こんにゃく たまねぎ きゅうり	598	静岡おでんは、静岡市の郷土料理です。串に刺したおでんは、駄菓子屋でも売っているため、おやつ代わりに食べるようです。
15 水	パインパン		きのこスパゲティ チーズサラダ りんご	パインパン スパゲティ バター(マーガリン) あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	えのきたけ しめじ エリンギ にんにく にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう キャベツ りんご	632	きのこには、ビタミンB群や食物繊維などの栄養のほか、リラックス効果が期待される「GABA(ギャバ)」が含まれています。
16 木	むぎごはん		ひきにくとまめのカレー おからのマヨネーズサラダ	こめ おき パター(マーガリン) じゃがいも こむぎ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ チーズ きんときまめ おから ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ	685	おからには質のよいたんぱく質や脂肪が多く含まれています。今日はマヨネーズ味のサラダにしました。
17 金	おかき産 ごはん		【和食の日】 さわらのこうみやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	こめ さとう ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく てんぷら わかめ どうふ あぶらあげ みそ	にんにく ごぼう にんじん こんにゃく いんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	612	和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で10年です。ふるさとの食文化を知り、季節の和食を味わいましょう。
20 月	ねじりパン		ちゃんぽん だいがくも みかん	ねじりパン ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ コーン みかん	665	大学芋は、油で揚げたさつまい芋に甘いタレをからめて作ります。食物繊維やビタミンCが多いさつまい芋を味わいましょう。
21 火	むぎごはん		ぶたにくとじゃがいものにも わふうサラダ こざかなのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ かたくちいわし	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	595	11月23日は勤労感謝の日です。好き嫌いせず、おいしくいただくことも、作った人々へ感謝の気持ちを伝える方法です。
22 水	キャロットパン		とりにくのパーペキューソース ポトフ ヨーグルト	キャロットパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ セロリ	679	ポトフには、にんじん・たまねぎ・じゃがいもなどの根菜が入っています。じっくり煮込んでいるので、しっかりと味がしみ込んでいます。
24 金	むぎごはん		きびなごのたつたあげ ひじきのいために さつまじる	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご ひじき あぶらあげ みそ てんぷら とりにく どうふ	にんじん いんげん だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ	623	みそやしょうゆなどは、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」です。地域によって味に個性があります。
27 月	けんさんむぎパン		コーンスープ ブロッコリーサラダ りんご&マーガリン	けんさんむぎパン こむぎ じゃがいも (バター) あぶら さとう りんごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ レモン	611	給食のパンは、水巻町にあるパン工場で作られています。今日のパンには、福岡県産小麦「ミナミノカオリ」が使われています。
28 火	いもごはん		カレーうどん アーモンドあえ	こめ さつまいも うどん あぶら さとう でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ もやし	587	温かいうどんがうれしい季節になりました。今日は、しっかりとった「だし」に「カレー粉」を加えたカレーうどんです。
29 水	しょくパン		ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ いちごジャム	しょくパン じゃがいも あぶら マヨネーズ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの ツナ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	624	にんじんは、給食で使う回数ナンバーワンの野菜です。その理由は、彩りがよく、栄養もたっぷりだからです。
30 木	むぎごはん		ヤンニョムチキン キムチチゲ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ みそ	にんにく はくさい ごぼう にんじん もやし しめじ こんにゃく ねぎ キムチ	702	今日のヤンニョムチキンには、韓国の調味料「コチジャン」を使っています。甘辛い味でご飯がすすみます。

※材料の都合で献立を変更することがあります。
 ※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は、
 卵の入っていない製品を使用しています。

のついたものは、岡垣町(または岡垣町周辺)で
 つくられたものです。