

# 令和2年11月よていこんだてひょう

[酒々井小学校]

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき				栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり			き	
					血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える			熱や力になるもの	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
2	月	ごはん	○	とりのレモンに 1こ きりほしだいこんのもの こんさいごまじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	レモン ほししいたけ きりほしだいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	658 28.0 18.0 2.5
3	火	文化の日									
4	水	むぎごはん	○	ぶくじんづけ ポークカレー ★ ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ぶくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ パイナップル みかん アロエ ナタデココ りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	697 19.2 18.6 2.4
5	木	ごはん	○	さけのゆうあんやき だいすのいそに なめこじる ひめりんご	さけ だいす とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ゆず だいこん なめこ ながねぎ りんご	こめ さとう	あぶら	627 31.2 16.6 2.7
6	金	ごはん	○	にらまん ★ かいそうサラダ (ドレッシング) だいこんのオイスターソースに	にらまん とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	649 24.2 24.3 2.7
9	月	ピラフ	○	とりのてりやき 1こ ★ ごまだれサラダ (ドレッシング) きのこのコーンクリームスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	もやし たまねぎ きゅうり しめじ たまぎたけ コーン エリンギ しょうが	こめ こめこ さとう	あぶら なまクリーム	665 25.8 26.0 3.3
10	火	チャーメン	○	てつなべぎょうざ ★ パンサンスー さらうどんのぐ ウエハース	ぶたにく なると えび いか きょうざ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり	ちゃーめん でんぶん さとう マローニ ウエハース	あぶら こまあぶら ごま	625 26.6 28.5 3.0
11	水	ごはん	○	ハンバーグもみじソース ★ いそかあえ しずいみそのスキーじる <small>クラスに1こ かたぬき にんじんいり★</small>	ハンバーグ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん えのき キャベツ ごぼう ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら	624 26.0 18.3 3.0
12	木	ごはん	○	ししゃもとさつまいものてんぷら (てんぷゆ) ★ そくせきづけ きのこけんちん はちみつレモンゼリー	とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	はくさい キャベツ つぼけ だいこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく しめじ なめこ ながねぎ	こめ ゼリー さつまいも さといも こむぎこ	あぶら ごま	703 21.7 17.4 2.6
13	金	まるパン	○	ポテトとベーコンのグラタン ★ はなやさいサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン あかいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	パン さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら	646 25.8 21.8 3.1
★ちさんちしょうデー★											
16	月	ごはん	○	いわしのごまフライ ★ ほうれんそうのわふうサラダ しずいみそのとうにゅうとんじる おこめのムース (みかん)	いわし みそ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな にんじん	えのき だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さとう さつまいも ムース	あぶら ごま	670 22.9 22.9 2.1
17	火	むぎごはん	○	ショーロンポー 1こ ★ ちゅうかふうひじきサラダ マーボードウフ	ショーロンポー ぶたにく とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	653 26.8 19.2 2.6
18	水	シナモン あげパン	○	★ ブロッコリーサラダ (ドレッシング) とりにくとやさしいのカーレスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラガス	コーン にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	697 24.0 27.5 3.0
ぜんごくおいしいものめぐり ～やまがたけん～											
19	木	ごはん	○	ハタハタのからあげ 2ほん くきわかめのいために いもにじる ラ・フランスゼリー	ぶたにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ハタハタ くきわかめ	にんじん	たけのこ しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	696 30.0 24.5 3.4
20	金	ごはん (かんこくのり)	○	てまきすししょうたまごやき 1ほん ぶたにくとやさしいのかんこくふういために トックススープ ひとくちぶどうゼリー 2こ	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん えどな	にんにく もやし ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぶん トック ゼリー	あぶら ごま こまあぶら	646 24.8 19.0 2.8
23	月	勤労感謝の日									
24	火	ごはん	○	たごてん (ソース&マヨネーズ) ★ こんにゃくサラダ ぶたにくとやさしいのもの あおりのこざかな	たごてん ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ あおりの こざかな	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ れんこん しらたき こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	687 27.9 18.7 4.1
25	水	スパゲティ ナポリタン	○	ほき (しろみざかな) のパジルフライ ★ いもいっぱいサラダ ヨーグルト	ベーコン ウインナー ほき	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	スパゲティ じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ	688 24.3 29.8 3.0
26	木	ごはん	○	とりにくのこまみそやき 1こ ごもくまめ かきたまじる がっきゅうだいふく	とりにく とうふ みそ なると たまご だいす	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう でんぶん だいふく	あぶら ごま	658 27.2 18.6 2.7
27	金	ごはん	○	さばのちゅうかソース もやしのピリからいために ちゅうかしらたまスープ	さば みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし	こめ さとう はるさめ しらたま でんぶん	ごまあぶら	654 29.0 19.1 2.9
30	月	チキンライス	○	オムライスシート (ケチャップ) ★ コールスローサラダ さつまいものこめこシチュー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	こめ さつまいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	650 22.1 21.8 2.6

★11月分給食費の口座振替日は、11月2日(月)です。もし、残高不足等の理由により引き落としが  
できなかった場合は、12月分給食費の口座振替日(11月30日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

## 千産千消デー

地元でとれた産物を地元で消費することを「地産地消」と言います。千葉県では「地」を「千」におきかえて、「千産千消」とし、千葉県産の食材の活用や食文化等への理解を促す取り組みを実施しています。今年の酒々井町では11月16日を「千産千消デー」とし、千葉県産・酒々井町産の食材を多く使います。

### 今月の酒々井産

コシヒカリ  
1等米

味噌  
・11日: スキー汁  
・16日: 豆乳豚汁

さつまい芋

長ねぎ  
16日

キャベツ  
24・30日

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)	月平均
エネルギー: 650kcal	662
たんぱく質: 21.1~32.5g	25.6
脂質: 14.4~21.7g	21.6
食塩相当量: 2.0g未満	2.9

11月8日 いり歯の日

歯をみがこう!