彩の国ふるさと 学校給食月間

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》

日高市学校給食センター 令和6年11月 ΙŻ たん 体を作るもとに エネルギーの 体の調子を整える 主 食 おかず 備考 \Box 曜 ll,‡* 白質 もとになる食品 なる食品 もとになる食品 kca g 中華丼(うずら卵なし) 牛乳 豚肉 ごはん 油 にんじん たけのこ 金 ごはん 棒餃子(1ほん) いか 棒餃子 砂糖 でんぷん たまねぎ きくらげ 580 22.8 はくさい グリンピース 🧈 スフィタシースフッシースフタシースス 文化の日の振替休日 🔑 スススタシーススタシーススタシースス 4 月 ごまみそ汁 牛乳 豚肉 油あげ ごはん にんじん しいたけ 5 火 ごはん ★いわしの生姜煮 豆腐 みそ ツナフレーク ごま油 こまつな 長ねぎ 604 29.7 ★骨に注意して食べましょう。 にんじんしりしり ハわしの生姜煮 かつお餌 もやし にんじん みそラーメンの汁 牛乳 豚肉 中華めん ごま油 にんじん コーン もやし しょうが にんにく 長ねぎ 6 水 中華めん シュウマイ (2こ) みそ わかめ 583 25.3 到. シュウマイ じゃがいもとベーコンのスープ 牛乳. ベーコン ごはん じゃがいも たまねぎ にんじん コーン 4 7 木 鶏肉 ヨーグルト 634 28.7 ごはん 雞肉のバーベキューソースかけ パヤリ にんにく 油 砂糖 ヨーグルト 呉汁 鶏肉 わかめごはん にんじん だいこん 牛乳. 油あげ わせで「いい歯の日」です。 目標は1030回です。よく噛ん で味わいながら食べましょう。 8 金 わかめごはん **★**いかメンチカツ みそ 大豆 さといも 油 ほうれん草 長ねぎ 615 27.3 剄. いかメンチカツ 肉豆腐 牛乳 豚肉 ちくわ ごはん 油 砂糖 にんじん たまねぎ 4 月 ごはん ★さばの塩焼き 豆腐 さばの塩焼き 長ねぎ しらたき こまつな 652 34.1 ★骨に注意して食べましょう。 到. コッペパン バター コーンチャウダー コーヒーミルク にんじん たまねぎ コッペパン 从 **鶏肉のレモン焼き** 鶏肉 チーズ 601 32.5 12 じゃがいも 油 コーン パセリ にんにく 脱脂粉乳 ウイン キャベツとウインナーのソテ たまねぎ キャベツ レモ 牛乳 油あげ 豆腐 かぶ えのき マッシュルーム 豆腐とかぶのみそ汁 ごはん油 13 水 ハンバーグきのこソース みそ ハンバーグ 576 24.3 ごはん 砂糖 でんぷん しめじ たまねぎ 剄. 木 埼玉県民の日 14 ~~~~~~~ ~~~~~~~~ ★杏仁豆腐の杏仁とは、杏(あんず)の種のことです。種の中 ごはん バター ポークカレー 牛乳 豚肉 にんにく にんじん たまねぎ 4 15 金 ごはん ★杏仁豆腐入りフルーツポンチ 脱脂粉乳 じゃがいも みかん 黄桃 白桃 623 20.1 身を粉末にしたものが杏仁豆腐 杏仁豆腐 の原料になります。 じゃがいもと油あげのみそ汁 牛乳 みそ ごはん じゃがいも たまねぎ 長ねぎ だいこん 生 18 月 ごはん 豚肉とキムチの炒め物 油あげ 豚肉 油 砂糖 にんにく にんじん はくさい 到. えのき 白菜キムチ にら にんにく しょうが にんじん マーボー豆腐 牛乳 豚肉 ごはん 油 19 业 ごはん にらまんじゅう(2こ) 豆腐 にらまんじゅう 砂糖 でんぷん たけのこ しいたけ 長ねぎ 640 25.5 乳 ★日高市の特産品でもある狭山茶を使用した緑茶です。 ★みそボテトは秩父名物です。揚げたじゃがいもに甘めのみそだれがかかっています。 肉うどんの汁 地粉うどん じゃがいも にんじん えのき ほうれん草 豚肉 油あげ 20 地粉うどん лk ★みそポテト (2こ) みそ さつまあげ 油 砂糖 長ねぎ 切干大根 緑茶 578 23.3 茶 切干大根の炒め煮 しいたけ さやいんげん ジャージャン豆腐 豚肉 ごはん 油 にんにく しょうが 牛乳 にんじん 4 21 616 33.0 木 ごはん いかのピリ辛焼き 砂糖 でんぷん たまねぎ しいたけ 長ねぎ みそ 生あげ 到. いか ハヤシライス 牛乳 豚肉 ごはん油 にんじん たまねぎ 4 22 金 ごはん ハッシュポテト じゃがいも 生クリーム 628 195 剄. ハッシュポテト 25 月 振 替 休 46%46%46%46% Н ごはん ワンタンの皮 にんじん たけのこ しいたけ ワンタンスープ 牛乳 豚肉 ★油淋ソースは刻んだ長ねぎが 26 火 582 28.2 入った甘酸っぱい中華のたれで ごはん ★鶏肉の油淋ソースかけ かまぼこ わかめ でんぷん 油 砂糖 たまねぎ 長ねぎ しょうが 到. ごま油 鶏肉 牛乳 焼き豆腐 油あげ ごはん にんじん ごぼう だいこん ちゃんこ汁 油 27 水 ごはん ★タラの磯部フライ タラの磯辺フライ しめじ えのき こんにゃく 568 23.7 ★骨に注意して食べましょう。 砂糖 到. こんにゃくのおかか煮 豚肉 さつまあげ かつお節 キャベツ 長ねぎ さやいんげん ラビオリスープ 牛乳 豚肉 スライスコッペパン にんじん たまねぎ キャベツ 4 スライス 28 木 チリドッグ ラビオリ ウインナー 油 砂糖 パン粉 ほうれん草 マッシュルーム 627 248 コッペパン 到. ★焼き肉丼 牛乳 豚肉 ごはん 油 にんにく たまねぎ 4 29.8 ★1(い)1(い)月29(肉)日は、語呂合 わせで「いい肉の日」です。 29 金 ごはん 厚焼き卵 厚焼き卵 砂糖 ごま にんじん こんにゃく 584 ※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

「はし」と「スプーン」を 毎日持ってきましょう! 使ったあとは家に持ち帰り、

きれいに洗いましょう。 1

※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

※だけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

11月8日は「いい歯の日」



平均栄養価

604 26.6

11月8日は「いい歯の日」
「1(い)1(い)8(歯)」の語呂合わせから、日本医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら
歯を磨くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、肥満予防・栄養の吸収率アップ・味覚の発達・集中力アップなど、様々な効果が期待できます。



彩の国ふるさと 学校給食月間

学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》

会和6年11日 日高市学校給食センター

宣	*110	<u> 3年11月</u>			日高市学校給食センター					<u> </u>	
В	曜	主食	おかず		体を作るもとに なる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を整える もとになる食品	Iネ ルギー kcal	たん 白質 g	備考	
1	金	ごはん	中華丼(うずら卵なし) 棒餃子(1本)	牛乳	牛乳 豚肉 いか 棒餃子	ごはん 油砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい グリンピース		27.9		
4	月	₽ 67°	ススジススジススジスス 文化の日の振替休日 ジススジススジススジスス								
5	火	ごはん	ごまみそ汁 ★いわしの生姜煮 にんじんしりしり	牛乳	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ ツナフレーク いわしの生姜煮 かつお節	ごはん ごま ごま油	にんじん しいたけ こまつな 長ねぎ にんじん もやし	743	33.5	★骨に注意して食べましょう。	
6	水	中華めん	みそラーメンの汁 シュウマイ(3個)	牛乳	牛乳 豚肉 みそ わかめ シュウマイ	中華めん ごま油	にんじん コーン もやし しょうが にんにく 長ねぎ にら	707	30.3		
7	木	ごはん	じゃがいもとベーコンのスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ ヨーグルト	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく	782	33.7		
8	金	わかめごはん	呉汁 ★いかメンチカツ	牛乳	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 大豆 いかメンチカツ	わかめごはん さといも 油	にんじん だいこん ほうれん草 長ねぎ	733	32.0	★1(い)1(い)月8(歯)日は、語呂合 わせで「いい歯の日」です。 目標は1□30回です。よく噛ん で味わいながら食べましょう。	
11	月	ごはん	肉豆腐 ★さばの塩焼き	牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 さばの塩焼き	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	814	40.6	★骨に注意して食べましょう。	
12	火	コッペパン	コーンチャウダー 鶏肉のレモン焼き キャベツとウインナーのソテー	クし	コーヒーミルク 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 ウインナー	コッペパン バター じゃがいも 油	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく たまねぎ キャベツ レモン	737	39.0		
13	水	ごはん	豆腐とかぶのみそ汁 ハンバーグきのこソース	牛乳	牛乳 油あげ 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	かぶ えのき マッシュルーム しめじ たまねぎ	734	29.6		
14	木		~~~~~~ 埼玉県民の日 ~~~~~								
15	金	ごはん	ポークカレー ★杏仁豆腐入りフルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん バター じゃがいも 杏仁豆腐	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃 白桃	772	23.6	★杏仁豆腐の杏仁とは、杏(あんず)の種のことです。種の中 身を粉末にしたものが杏仁豆腐の原料になります。	
18	月	ごはん	じゃがいもと油あげのみそ汁 豚肉とキムチの炒め物	牛乳	牛乳 みそ 油あげ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ だいこん にんにく にんじん はくさい えのき 白菜キムチ にら	709	29.1		
19	火	ごはん	マーボー豆腐 にらまんじゅう(3個)	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	843	31.4		
20	水	地粉うどん	肉うどんの汁 ★みそポテト (3個) 切干大根の炒め煮		豚肉 油あげ みそ さつまあげ	地粉うどん じゃがいも 油 砂糖	にんじん えのき ほうれん草 長ねぎ 切干大根 緑茶 しいたけ さやいんげん	578	23.3	★日高市の特産品でもある狭山茶を使用した緑茶です。 ★みそボテトは秩父名物です。揚げたじゃかいもに甘めのみそだれがかかっています。	
21	木	ごはん	ジャージャン豆腐 いかのピリ辛焼き	午乳	牛乳 豚肉 みそ 生あげ いか	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	774	39.4		
22	金	ごはん	ハヤシライス ハッシュポテト	牛乳	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム ハッシュポテト	にんじん たまねぎ	772	22.9		
25	月	26%2	~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	弁	当の日	(義務教育学	校は振替休日)	4	9%	46%46%46%	
26	火	ごはん	ワンタンスープ ★鶏肉の油淋ソースかけ	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 鶏肉		にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが	730	34.0	★油淋ソースは刻んだ長ねぎが 入った甘酸っぱい中華のたれで す。	
27	水	ごはん	ちゃんこ汁 ★タラの磯部フライ こんにゃくのおかか煮	牛乳	牛乳 焼き豆腐 油あげ タラの磯辺フライ 豚肉 さつまあげ かつお節	ごはん 油 砂糖	にんじん ごぼう だいこん しめじ えのき こんにゃく キャベツ 長ねぎ さやいんげん	721	29.1	★骨に注意して食べましょう。	
28	木	スライス コッペパン	ラビオリスープ チリドッグ	牛乳	牛乳 豚肉 ラビオリ ウインナー	スライスコッペパン 油 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム	780	30.7		
29	金	ごはん	★焼き肉丼 厚焼き卵 型抜きチーズ	牛乳	牛乳 豚肉 厚焼き卵 チーズ	ごはん 油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく	770	37.8	★1(い)1(い)月29(肉)日は、語呂合 わせで「いい肉の日」です。	
※た こ	けのこ れは、	には、まれに白 元々たけのこに	を変更することがあります。 いものが付着していることがあり 含まれている成分(チロシン)で 加熱処理をしたものです。				平均栄養価	747	31.4		

「はし」と「スプーン」を

毎日持ってきましょう! 使ったあとは家に持ち帰り、 きれいに洗いましょう。



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」
「1(い)1(い)8(歯)」の語呂合わせから、日本医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯を磨くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、肥満予防・栄養の吸収率アップ・味覚の発達・集中力アップなど、様々な効果が期待できます。



長ねぎ