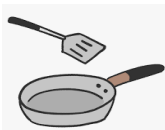
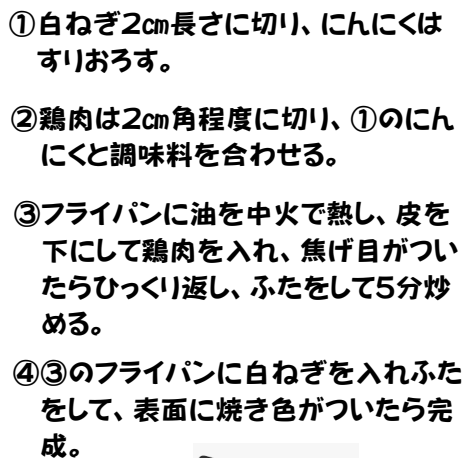


~~~~~ 給食で人気のメニュー おうちでも作ってみては？ ~~~~~



|      |                      |
|------|----------------------|
| 鶏もも肉 | 300g(1枚)             |
| 白ねぎ  | 1本                   |
| にんにく | 1/2片<br>(チューブ1cmくらい) |
| みりん  | 大さじ1                 |
| 塩    | 少々                   |
| こしょう | 少々                   |



|          |      |
|----------|------|
| 韓国餅(トック) | 100g |
| 鶏肉       | 80g  |
| 玉ねぎ      | 1/4個 |
| 人参       | 1/4本 |
| 大根       | 3cm  |
| 青ねぎ      | 1本   |
| しいたけ     | 2枚   |
| 鶏ガラスープ   | 大さじ1 |
| 淡口しょうゆ   | 大さじ2 |
| 酒        | 小さじ1 |
| 塩        | 少々   |
| こしょう     | 少々   |
| 水        | カップ3 |

①人参・大根はいちょう切り、玉ねぎ・しいたけは薄切り、青ねぎは小口切りにする。

②鶏肉は1cm角くらいに切る。

③水に鶏肉・人参・大根を加え煮る。  
アクを取り玉ねぎ・しいたけを加える。

④鶏ガラスープ・調味料・韓国餅  
・青ねぎを加え煮る。塩・こしょう  
で味を整えて完成。

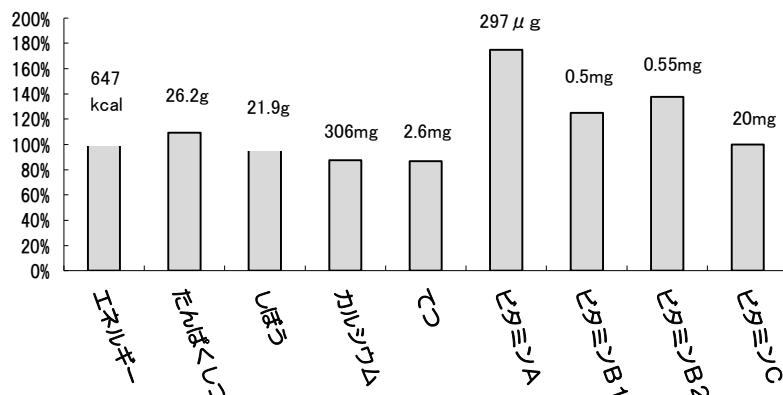


## みかんの豆知識

みかんの屑の数はへたを取って、へたの跡の白い筋の数を数えれば、むかずに知ることが出来ます。一度数えてみてください！！



11月平均栄養摂取量（中学年を100とする）



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



お家からスプーンを持って来ましょう。

11月24日は【和食の日】

11月24日は「和食の日」です。和食の日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

給食では月・水・金にご飯を主食とした和食の献立になっているので、【和食の良さ】を子どもたちと一緒に感じてみてください。

[illegible]

振替休日

[illegible][illegible][illegible]

| さんだて名    |       | 8日    | 金 |
|----------|-------|-------|---|
| ぎゅうにゅう   |       |       |   |
| ごはん      |       |       |   |
| さわにわん    |       |       |   |
| さわらのてりやき |       |       |   |
| アセロラゼリー  |       |       |   |
|          |       |       |   |
| 食品名      | 分量(g) | エネルギー |   |
| 牛乳       | 206   | 64.1  |   |
|          |       |       |   |
| ご飯       | 80    |       |   |
| ・沢煮碗     |       |       |   |
| 豚肉       | 15    |       |   |
| 大根       | 20    |       |   |
| 人参       | 15    | たんぱく質 |   |
| ささがきごぼう  | 15    |       |   |
| 青ねぎ      | 5     |       |   |
| 淡口しょうゆ   | 6     |       |   |
| みりん      | 0.6   |       |   |
| 削り節      | 3     |       |   |
| ・鰯の照り焼き  | 1個    | 27.9  |   |
| サワラ切身    | 50    |       |   |
| でん粉      | 0.3   |       |   |
| 濃口しょうゆ   | 3.6   |       |   |
| 砂糖       | 1.9   |       |   |
| みりん      | 1.9   |       |   |
| 菜種油      | 0.5   | 脂質    |   |
| ・アセロラゼリー | 1個    |       |   |
| アセロラゼリー  | 40    |       |   |
|          |       |       |   |
|          |       |       |   |
|          |       |       |   |
|          |       | 16.3  |   |
|          |       |       |   |
|          |       |       |   |
|          |       |       |   |
|          |       |       |   |
|          |       |       |   |

| さんだて名 17日 月 |       |       |  |
|-------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう      |       |       |  |
| ごはん         |       |       |  |
| すきやきに       |       |       |  |
| かぼちゃコロッケ    |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
| 食品名         | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳          | 206   | 654   |  |
|             |       |       |  |
| ご飯          | 80    |       |  |
| ・すき焼き煮      |       | 654   |  |
| 牛肉          | 30    |       |  |
| 冷凍焼き豆腐      | 30    |       |  |
| 突きこんにやく     | 10    |       |  |
| 玉ねぎ         | 30    |       |  |
| 白菜          | 30    |       |  |
| 白ネギ         | 20    |       |  |
| しいたけ        | 5     | たんぱく質 |  |
| 濃口しょうゆ      | 7     | 22.4  |  |
| 砂糖          | 3.4   |       |  |
| 酒           | 0.5   |       |  |
| 菜種油         | 0.5   |       |  |
| ・かぼちゃコロッケ   | 1個    |       |  |
| かぼちゃコロッケ    | 50    |       |  |
| 菜種油         | 3     |       |  |
|             |       | 脂質    |  |
|             |       | 18.2  |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |

| さんだて名 12日 火         |       |       |  |
|---------------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう              |       |       |  |
| パン                  |       |       |  |
| はくさいのとうにゅうクリームに NEW |       |       |  |
| フランクフルト             |       |       |  |
|                     |       |       |  |
|                     |       |       |  |
| 食品名                 | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳                  | 206   | 604   |  |
|                     |       |       |  |
| パン                  | 55    |       |  |
| ・白菜の豆乳クリーム煮         |       | 604   |  |
| 鶏肉                  | 15    |       |  |
| 白菜                  | 48    |       |  |
| じゃがいも               | 36    |       |  |
| 玉ねぎ                 | 36    |       |  |
| 人参                  | 12    |       |  |
| オニオンソー              | 10    |       |  |
| でん粉                 | 2     | たんぱく質 |  |
| 豆乳                  | 20    | 23.7  |  |
| コンソメの素              | 0.8   |       |  |
| 塩                   | 0.1   |       |  |
| こしょう                | 0.01  |       |  |
| 菜種油                 | 0.5   |       |  |
| ・フランクフルト            | 1個    |       |  |
| フランクフルト             | 40    |       |  |
| 菜種油                 | 0.5   |       |  |
|                     |       | 脂質    |  |
|                     |       | 25.8  |  |
|                     |       |       |  |
|                     |       |       |  |
|                     |       |       |  |
|                     |       |       |  |
|                     |       |       |  |
|                     |       |       |  |

| さんだて名 13日 水 |       |       |  |
|-------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう      |       |       |  |
| ごはん         |       |       |  |
| わかめスープ      |       |       |  |
| ヤンニョムチキン    |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
| 食品名         | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳          | 206   | 629   |  |
|             |       |       |  |
| ご飯          | 80    |       |  |
| ・わかめスープ     |       | 629   |  |
| 焼き豚         | 12    |       |  |
| 玉ねぎ         | 24    |       |  |
| 人参          | 12    |       |  |
| チンゲンサイ      | 12    |       |  |
| もやし         | 12    |       |  |
| 干しわかめ       | 0.6   |       |  |
| 鶏ガラスープ      | 0.12  | たんぱく質 |  |
| 淡口しょうゆ      | 4.8   | 22.7  |  |
| ・ヤンニョムチキン   | 1個    |       |  |
| 鶏肉          | 50    |       |  |
| にんにく        | 0.05  |       |  |
| でん粉         | 5     |       |  |
| トマトケチャップ    | 2.5   |       |  |
| コチュジャン      | 1.2   |       |  |
| 濃口しょうゆ      | 1     |       |  |
| 砂糖          | 0.5   | 脂質    |  |
| みりん         | 1     | 21    |  |
| 塩           | 0.1   |       |  |
| こしょう        | 0.02  |       |  |
| 菜種油         | 4     |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |

| さんだて名 14日 木 |       |       |  |
|-------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう      |       |       |  |
| パン(げんりょう)   |       |       |  |
| しょうゆラーメン    |       |       |  |
| ちくわのいそべあげ   |       |       |  |
| パイナップル(缶)   |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
| 食品名         | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳          | 206   | 579   |  |
|             |       |       |  |
| パン          | 45    |       |  |
| ・醤油ラーメン     |       | 579   |  |
| 冷凍中華めん      | 45    |       |  |
| 焼き豚         | 15    |       |  |
| 玉ねぎ         | 20    |       |  |
| 人参          | 10    |       |  |
| もやし         | 10    |       |  |
| 青ねぎ         | 5     |       |  |
| しょうが        | 0.3   | たんぱく質 |  |
| でん粉         | 0.5   | 23.3  |  |
| 豚骨スープ       | 3     |       |  |
| 鶏ガラスープ      | 1     |       |  |
| 淡口しょうゆ      | 5     |       |  |
| 塩           | 0.1   |       |  |
| こしょう        | 0.01  |       |  |
| ごま油         | 0.7   |       |  |
| ・ちくわのいそべ揚げ  | 1個    | 脂質    |  |
| 焼きちくわ       | 40    |       |  |
| 青のり         | 0.28  |       |  |
| 上新粉         | 6     |       |  |
| 塩           | 0.04  |       |  |
| 菜種油         | 4     |       |  |
| ・パイナップル(缶)  | 1個    |       |  |
| パイナップル      | 30    | 19.2  |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |

| さんだて名 15日 金 |       |       |  |
|-------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう      |       |       |  |
| ごはん         |       |       |  |
| けんちんじる      |       |       |  |
| さけのしおやき     |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
| 食品名         | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳          | 206   | 578   |  |
|             |       |       |  |
| ご飯          | 80    |       |  |
| ・けんちん汁      |       | 578   |  |
| 油あげ         | 6     |       |  |
| 冷凍豆腐        | 24    |       |  |
| 大根          | 18    |       |  |
| 人参          | 12    |       |  |
| 青ねぎ         | 6     |       |  |
| 里芋          | 12    |       |  |
| 淡口しょうゆ      | 6     | たんぱく質 |  |
| 酒           | 1.2   | 28.6  |  |
| 削り節         | 3.6   |       |  |
| ・鯡の塩焼き      | 1個    |       |  |
| サケ切身        | 50    |       |  |
| 塩           | 0.1   |       |  |
| 菜種油         | 0.5   |       |  |
|             |       | 脂質    |  |
|             |       | 14.7  |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |

| さんだて名 18日 月 |       |       |  |
|-------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう      |       |       |  |
| ごはん         |       |       |  |
| はっほうさい      |       |       |  |
| はるまき        |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
| 食品名         | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳          | 206   | 657   |  |
|             |       |       |  |
| ご飯          | 80    |       |  |
| ・八宝菜        |       | 657   |  |
| 豚肉          | 25    |       |  |
| むきえび        | 10    |       |  |
| 玉ねぎ         | 36    |       |  |
| 白菜          | 25    |       |  |
| 人参          | 12    |       |  |
| チンゲンサイ      | 6     |       |  |
| たけのこ        | 12    | たんぱく質 |  |
| でん粉         | 1     | 22.8  |  |
| 鶏がらスープ      | 2     |       |  |
| 淡口しょうゆ      | 4     |       |  |
| こしょう        | 0.01  |       |  |
| ごま油         | 0.5   |       |  |
| 菜種油         | 1     |       |  |
| ・春巻         | 1個    | 脂質    |  |
| 春巻          | 50    |       |  |
| 菜種油         | 4     |       |  |
|             |       | 19.7  |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |

| さんだて名 19日 火 |       |       |  |
|-------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう      |       |       |  |
| パン          |       |       |  |
| ミネストローネ     |       |       |  |
| ハンバーグ       |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
| 食品名         | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳          | 206   | 640   |  |
|             |       |       |  |
| パン          | 55    |       |  |
| ・ミネストローネ    |       | 640   |  |
| ソーセージ       | 24    |       |  |
| 玉ねぎ         | 36    |       |  |
| じゃがいも       | 24    |       |  |
| キャベツ        | 24    |       |  |
| 人参          | 12    |       |  |
| トマトケチャップ    | 8.4   |       |  |
| 白ワイン        | 0.2   | たんぱく質 |  |
| トマト水煮       | 15    | 25.7  |  |
| 鶏ガラスープ      | 2     |       |  |
| コンソメの素      | 0.3   |       |  |
| 塩           | 0.34  |       |  |
| こしょう        | 0.01  |       |  |
| ・ハンバーグ      | 1個    |       |  |
| ハンバーグ       | 60    |       |  |
| 菜種油         | 1     |       |  |
|             |       | 脂質    |  |
|             |       | 26.8  |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |

| さんだて名 20日 水 |       |       |  |
|-------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう      |       |       |  |
| ごはん         |       |       |  |
| みそじる        |       |       |  |
| とりにくのたつたあげ  |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
| 食品名         | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳          | 206   | 655   |  |
|             |       |       |  |
| ご飯          | 80    |       |  |
| ・みそじる       |       | 655   |  |
| 油あげ         | 3.6   |       |  |
| 冷凍豆腐        | 36    |       |  |
| 人参          | 12    |       |  |
| 玉ねぎ         | 10    |       |  |
| 大根          | 6     |       |  |
| 青ねぎ         | 6     |       |  |
| 干しわかめ       | 0.6   | たんぱく質 |  |
| 赤味噌         | 8     | 27.6  |  |
| 白味噌         | 5     |       |  |
| 削り節         | 4     |       |  |
| ・鶏肉の竜田揚げ    | 1個    |       |  |
| 鶏肉          | 50    |       |  |
| しょうが        | 0.5   |       |  |
| にんにく        | 0.3   |       |  |
| でん粉         | 4     |       |  |
| 濃口しょうゆ      | 2     | 脂質    |  |
| 酒           | 0.5   | 21.3  |  |
| 菜種油         | 3     |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |

| さんだて名 21日 木 |       |       |  |
|-------------|-------|-------|--|
| ぎゅうにゅう      |       |       |  |
| うすまきパン      |       |       |  |
| カレーシチュー     |       |       |  |
| エスカベージュ     |       |       |  |
|             |       |       |  |
|             |       |       |  |
| 食品名         | 分量(g) | エネルギー |  |
| 牛乳          | 206   | 620   |  |
|             |       |       |  |
| パン          | 55    |       |  |
| ・カレーシチュー    |       | 620   |  |
| 牛肉          | 30    |       |  |
| 玉ねぎ         | 40    |       |  |
| じゃがいも       | 30    |       |  |