

11月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
1 金	北部教育研究会一斉研究会（全校11：30下校）・給食なし						なし
4 月	 文化の日						なし
5 火	きなこ揚げ パン 主食用1位 パンの日	野菜ミックス肉団子 りっちゃんのサラダ 副食用1位 ミネストローネスープ 汁物2位 冷凍パイイン デザート2位	牛乳 きな粉 ハム、こんぶ かつお節 ベーコン いんげん豆	パン 三温糖 米油 じゃがいも マカロニ バター	きゅうり、トマト きやべつ、玉ねぎ とうもろこし にんじん パインアップル	630 kcal 24.9 g 22.5 g 2.6 g	全学年
6 水	ごはん	さばの塩焼き こまつなのおひたし 鳴子ちゃんこ鍋	牛乳、さば ちくわ、鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐、みそ	米 かたくり粉 こんにやく さといも	こまつな、もやし にんじん、ねぎ しょうが だいこん はくさい	606 kcal 30.8 g 21.4 g 2.4 g	全学年
7 木	ささ結びの つやつやご飯 特別栽培米 給食の日	鶏肉のくわ焼き まめまめ 豆サラダ OSAKI うまいもの汁 お米のババロア	牛乳、鶏肉 大豆、みそ 豚肉、油揚げ	米、三温糖 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	きやべつ、にんじん きゅうり、枝豆 しめじ、こまつな ねぎ	636 kcal 26.4 g 21.4 g 1.8 g	全学年
8 金	ごはん	かぼちゃとさつまいものコロッケ にんじんシリシリ なめこ汁	牛乳、たまご 豆腐、みそ	米 さつまいも ごま油 ごま	にんじん、玉ねぎ ピーマン、なめこ だいこん、ねぎ みつば、かぼちゃ	605 kcal 21.5 g 18.9 g 2.1 g	全学年
10 日	鳴子文化祭・給食なし						なし
11 月	振替休日（鳴子文化祭）						なし
12 火	みそ ラーメン 汁物2位 （主食用3位）	ぎょうざ カミカミサラダ シューアイス デザート1位	牛乳、豚肉 みそ ぎょうざ いか、ハム	めん ごま油 三温糖 ごま	ねぎ、もやし にんじん、たけのこ とうもろこし にら、にんにく だいこん、きゅうり	618 kcal 28.5 g 25.2 g 3.2 g	全学年
13 水	ごはん	あじの塩焼き チンジャオロースー 油麩のみそ汁	牛乳、あじ 豚肉、豆腐 みそ	米、三温糖 ごま油 かたくり粉 油麩 じゃがいも	たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな、ねぎ	601 kcal 35.2 g 17.7 g 2.4 g	全学年
14 木	ごはん	笹かまのカレー揚げ ごぼうサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 かまぼこ 油揚げ 豆腐、みそ	米、小麦粉 油、ごま マヨネーズ ドレッシング グ、三温糖	ごぼう、にんじん きゅうり、玉ねぎ こまつな、だいこん	622 kcal 22.1 g 23.6 g 2.5 g	全学年
15 金	ごはん	春巻き チンゲン菜のナムル みそワントンスープ	牛乳 ベーコン みそ	米、米油 三温糖 ごま油 ごま ワントン	チンゲン菜 だいずもやし にんじん、ねぎ しいたけ、はくさい	603 kcal 17.1 g 20.5 g 2.2 g	全学年

 毎日牛乳がつかます。  魚の小骨に気をつけましょう。 OO △位 10月実施のリクエストアンケートで上位となった献立です。

11月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
18 月	シナイモツゴ 郷の米 特別栽培米 給食の日	鶏肉の梅焼き きやべつのさっぱり和え 豚キムチ汁	牛乳、鶏肉 かまぼこ 豚肉、生揚げ 豆腐、みそ わかめ	米、三温糖 さといも こんにやく	しょうが、梅 きやべつ きゅうり、にんじん レモン、はくさい ねぎ、だいこん にんにく	609 kcal 27.8 g 23.1 g 2.4 g	全学年
19 火	ミルクパン パンの日	白花豆コロッケ ちくわとわかめの中華和え クリームシチュー	牛乳、ちくわ 鶏肉、わかめ	パン、白花豆 大豆油 じゃがいも バター	もやし、にんじん 玉ねぎ、きやべつ しめじ ブロッコリー	646 kcal 26.1 g 28.0 g 3.8 g	3学年 4学年 5学年 6学年
20 水	そばろ ごはん	ツナ和え ひき菜のみそ汁	牛乳、鶏肉 たまご 油揚げ みそ	米、油、三温糖 ごま	にんじん、しょうが 枝豆、きやべつ もやし、だいこん こまつな	609 kcal 29.3 g 20.3 g 2.1 g	全学年
21 木	ポーク カレー	コーンサラダ りんご	牛乳、豚肉 ハム	米 じゃがいも サラダ油 ドレッシング	にんじん、玉ねぎ にんにく、しょうが きやべつ、きゅうり とうもろこし、枝豆 りんご	627 kcal 18.8 g 19.3 g 2.9 g	全学年
22 金	炊き込み ごはん だしの日	豚肉のスタミナ焼き ひじきの煮物 すまし汁 かつお節とこんぶの合わせ だしを使っています。	牛乳、油揚げ 豚肉、ちくわ 大豆、なると	米、三温糖 サラダ油 はるさめ	ごぼう、にんじん しょうが、きやべつ ピーマン、しいたけ みつば、しめじ きぬさや	602 kcal 26.8 g 20.5 g 2.5 g	全学年
25 月	ごはん 主食2位	鶏肉のから揚げ(主菜1位) マセドアンサラダ(副菜2位) 豚汁(汁物1位) マセドアンとはフランス語で 「さいの目切り」という意味です。 2位のポテトサラダをアレンジしました。	牛乳、鶏肉 ハム、豚肉 豆腐、みそ	米、かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ さといも こんにやく 米油	しょうが、にんじん きゅうり、枝豆 ごぼう、はくさい ねぎ、だいこん	635 kcal 25.9 g 23.7 g 2.0 g	全学年
26 火	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 きやべつの煮物 なすのみそ汁 納豆	牛乳、ツナ たまご さつま揚げ 豆腐、油揚げ みそ、納豆	米 こんにやく 三温糖、米油	きやべつ、もやし にんじん、なす こまつな、ねぎ	600 kcal 27.0 g 20.2 g 2.3 g	全学年
27 水	中華飯	パンサンスー チーズ	牛乳、豚肉 あさり、イカ えび、ハム たまご (うずら・鶏)	米、三温糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ ごま	にんじん、たけのこ チンゲン菜 はくさい しょうが、きゅうり きやべつ	612 kcal 27.2 g 19.9 g 2.0 g	全学年
28 木	ごはん	きやべつメンチかつ デジブルコギ ねぎとわかめスープ	牛乳、豚肉 豆腐、わかめ	米、ごま油 三温糖、ごま	にんにく、りんご 玉ねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ ねぎ、もやし	615 kcal 23.7 g 21.3 g 2.2 g	全学年
29 金	ごはん	松風焼き ゆかり和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳、鶏肉 たまご、みそ 豆腐、油揚げ わかめ	米、パン粉 三温糖、ごま	ねぎ、にんじん しいたけ、きやべつ きゅうり、もやし 玉ねぎ	603 kcal 28.2 g 20.6 g 2.4 g	全学年

毎日牛乳がつかます。魚の小骨に気をつけましょう。10月実施のリクエストアンケートで上位となった献立です。

～特別栽培米って何？～

農薬や化学肥料の使用量を基準の半分以下まで減らして作られたお米のことを言います。基準は県ごとに定められており、これらの基準をクリアし県に認められた野菜などは特別栽培農産物として売り出されます。そのうち米のことを特別栽培米と呼びます。

通常の栽培方法
に比べて大変な部
分が多いんだね。

