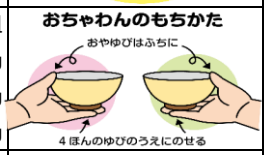
11月

学校給食予定献立表　みどり支援学校

✿給食目標✿「食事のあいさつをきちんとしよう」

日	献立名	食品名 熱や力になる（きいろの食品）	からだをつくる（あかの食品）	体の調子をととのえる（みどりの食品）	調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 g 脂質 g 食塩相当量 g	献立・食材のポイント
2 （月）	わかめごはん 牛乳 チャプチェ オレンジゼリー	精白米,油,緑豆はるさめ,ごま油,オレンジゼリー	牛乳,豚肉	もやし,たまねぎ,にら,にんじん,しめじ水煮,しょうが,にんにく	酒,醤油,みりん,塩,こしょう,中華スープストック	702kcal 23.6g 21.8g 2.4g	◎いただきます◎ 食材となった命や、それを運んだ人や調理してくれた人に感謝を表す言葉なので、心を込めて伝えましょう。
3 （火）	 文化の日						
4 （水）	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの津久井味噌炒め なすのみそ汁	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	牛乳,豚肉,油揚げ	にんにく,キャベツ,にんじん,もやし,長ねぎ,なす,たまねぎ	酒,みそ,津久井味噌,醤油,中華スープストック,鰹節	681kcal 31.8g 22.5g 2.4g	
5 （木）	野菜たっぷりトマトスープスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ	スパゲティ,オリーブ油,じゃがいも,油	ポークウインナースキンレス,FMミートボール,牛乳	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,にんにく,しめじ水煮,ホールトマト,トマトピューレー,パセリ,キャベツ,とうもろこし	コンソメ,塩,こしょう,酢	672kcal 29.0g 22.7g 2.1g	◎正しい姿勢◎ ひじはつかず、背筋をまっすぐ伸ばして座りましょう。
6 （金）	豚の生姜焼き丼 牛乳 けんちん汁 チョコプリン	精白米,油,砂糖,でんぷん,FCマンナン,さといも,ごま油,チョコプリン	豚肉,牛乳,便利とうふ	しょうが,にんにく,たまねぎ,大根,にんじん,ごぼう,長ねぎ,ほうれんそう	酒,みりん,醤油,鰹節,塩	674kcal 30.3g 20.2g 1.7g	◎おはしを正しく使いましょう◎ 
9 （月）	ごはん 牛乳 厚揚げのピリ辛みそ煮 切干大根のサラダ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	牛乳,冷凍絹厚揚げ,豚肉	ちんげん菜,キャベツ,たまねぎ,もやし,しょうが,さやいんげん,切り干し大根,にんじん	酒,みそ,醤油,中華スープストック,トウバンジャン,酢	680kcal 25.1g 22.6g 2.2g	
10 （火）	コッペパン 牛乳 鶏肉とブロッコリーのシチュー マッシュルームのサラダ	パン,じゃがいも,油,砂糖	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,ブロッコリー,キャベツ,マッシュルーム	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,ホワイトルウ,酢	689kcal 31.0g 27.6g 2.3g	○マッシュルーム○ アメリカやヨーロッパ、アジアなど、多くの地域で栽培されており、世界で最も生産されているキノコです。
11 （水）	ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ ささみと春雨のスープ いちごとみかんの2色ゼリー	精白米,じゃがいも,緑豆はるさめ,砂糖,ごま油,いちごとみかんの2色ゼリー	牛乳,うさぎ型ハンバーグ,チキンささみ水煮	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ水煮,ほうれんそう	ケチャップ,ガラスープ,醤油,塩,こしょう	707kcal 28.9g 16.3g 2.7g	○うさぎの日○ 11月11日は、うさぎの長い耳がピンと立っている姿に見えることからうさぎの日と呼ばれています。
12 （木）	スパゲティミートソース 牛乳 キャベツサラダ ヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,でんぷん	豚肉,大豆ミート,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,にんにく,ホールトマト,キャベツ,きゅうり	ワイン,ケチャップ,ソース,醤油,塩,こしょう,コンソメ,酢	724kcal 32.6g 24.8g 2.7g	
13 （金）	キムタクごはん 牛乳 ミートボールとキャベツのスープ	精白米,油,ごま油,じゃがいも,砂糖	豚肉,牛乳,FMミートボール	国産白菜刻みキムチ,無着色刻沢庵,長ねぎ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,もやし,しめじ水煮	醤油,ガラスープ,塩,こしょう	681kcal 29.0g 22.9g 2.7g	○キムタクごはん○ 長野県塩尻市発祥の給食メニュー、キムタクごはん。キムチとたくあんを使った混ぜご飯です。
16 （月）	ホイコーロー丼 牛乳 もずくのスープ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも	豚肉,冷凍絹厚揚げ,牛乳,チキンささみ水煮	にんにく,キャベツ,ピーマン,にんじん,もやし,長ねぎ,もずく,えのきだけ	酒,みそ,醤油,中華スープストック,ガラスープ,塩	682kcal 31.5g 21.6g 2.4g	
17 （火）	白パン 牛乳 豚肉とかぶのポトフ 豆乳プリン	パン,油,じゃがいも,とろけるプリン	牛乳,豚肉,ポークウインナースキンレス	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,かぶ,しめじ水煮	ワイン,コンソメ,こしょう,塩	718kcal 30.0g 26.5g 2.4g	○かぶ○ 11月～3月が旬の野菜です。やわらかく、あくもないので幅広い料理に活用できます。

18 （水）	ごはん 牛乳 筑前煮 大根の味噌汁	精白米,油,さといも,生芋波型こんにゃく,三温糖	牛乳,鶏肉,ちくわ,カット油揚げ	にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,干ししいたけ,大根	酒,塩,醤油,みりん,鰹節,みそ	717kcal 32.6g 21.9g 2.7g	◎食事中の手◎ ご飯や汁物が入っているおわんは、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きさのお皿は置いたまま、手を添えて食べましょう。
19 （木）	カレーうどん 牛乳 キャベツサラダ アップルゼリー	うどん,油,でんぷん,アップルゼリー	豚肉,油揚げ,牛乳	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,長ねぎ,干ししいたけ,キャベツ,もやし	酒,カレー粉,鰹節,みりん,塩,醤油,酢	708kcal 29.4g 25.3g 2.0g	○カレーうどん○ 具材は、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、油揚げ、干ししいたけです。カレー粉とかつお出汁を使って作ります。
20 （金）	鶏そぼろ丼 牛乳 さといものみそ汁	精白米,油,砂糖,さといも	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,しょうが,長ねぎ	酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	677kcal 29.6g 19.6g 2.2g	○さといも○ さといもの旬は、9月～12月頃です。全体が丸く、皮のしま模様が等間隔でくっきり見えるものを選びましょう。
23 （月）	 勤労感謝の日						
24 （火）	豚肉とほうれん草の和風スパゲティ 牛乳 白菜の和え物 チョコクレープ 	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,フレンズクレープ	豚肉,牛乳	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,しめじ水煮,はくさい,こまつな,にんじん	和風だし,酒,みりん,醤油,塩,こしょう,酢	701kcal 31.4g 26.7g 2.0g	◎ごちそうさまでした◎ 食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが込められています。
25 （水）	ごはん 牛乳 秋野菜の八宝菜 3色ナムル	精白米,油,ごま油,でんぷん	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり	しょうが,ちんげん菜,たまねぎ,にんじん,まいたけ,しいたけ,ほうれんそう,もやし	酒,ガラスープ,醤油,塩	665kcal 34.1g 20.6g 2.3g	○秋野菜の八宝菜○ ちんげん菜、たまねぎ、にんじん、きのこ類、豚肉、えび、いか、あさりを炒めて作ります。
26 （木）	バンズパン 牛乳 ホキフライ 野菜とベーコンのスープ グレープゼリー	パン,油,じゃがいも,砂糖,グレープゼリー	牛乳,ホキフライ,カットベーコン	とうもろこし,にんじん,ブロッコリー,たまねぎ,キャベツ	ソース,塩,こしょう,コンソメ	714kcal 27.4g 23.6g 3.2g	○ベーコーンのスープ○ にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、コーンが入った具だくさんのスープです。
27 （金）	辛くないガパオライス 牛乳 中華スープ ヨーグルト	精白米,油,砂糖,ごま油	豚肉,大豆ミート,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,にんにく,キャベツ,しめじ水煮,にんじん	醤油,ガラスープ,塩,こしょう,酒,バジル	672kcal 29.1g 23.1g 2.4g	
30 （月）	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 かぶのしょうが和え 	精白米,油,砂糖	牛乳,鶏肉,冷凍絹厚揚げ	大根,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,しめじ水煮,かぶ,ほうれんそう,しょうが	酒,醤油,酢,塩	661kcal 25.9g 23.3g 2.3g	

栄養価平均（中学部・高等部）：エネルギー691kcal、たんぱく質29.6g、脂質22.8g、食塩相当量2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

11月の〆切一覧

・11/24～11/27	11/2（月）まで
・11/30～12/4	11/9（月）まで
・12/7～12/11	11/16（月）まで
・12/14～12/18	11/20（金）まで
・12/21～12/22	11/30（月）まで

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

