

月	火	水	木	金
<p>11月平均栄養価</p> <p>エネルギー 621kcal</p> <p>たんぱく質 25.4g</p> <p>脂質 20.1g</p> <p>カルシウム 314mg</p> <p>食塩相当量 2.4g</p>	<p><b>11月の給食費について</b></p> <p><b>1・4・5年生:19回 5,548円</b></p> <p><b>2・3・6年生:20回 5,840円</b></p> <p><b>※口座振替日:1/6(月)</b></p>	<p><b>豚肉のかりん揚げ (4人分)</b></p> <p>(材料)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚ロース 240g</li> <li>生姜 5g</li> <li>濃口醤油 13g</li> <li>米粉 適量</li> <li>揚げ油 適量</li> <li>★三温糖 20g</li> <li>★濃口醤油 17g</li> <li>★水 6g</li> </ul> <p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>生姜をすりおろす。(チューブも可)</li> <li>豚肉を棒状に切り、生姜・濃口醤油で下味をつける。</li> <li>米粉をつけて揚げる。(165℃、3分半程度)</li> <li>★の調味料をひと煮立ちさせる。</li> <li>揚げた豚肉に④を絡めて完成。</li> </ol>	<p>1 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>あつあげのおこのみやき</p> <p>だいこんとツナのサラダ</p>	<p>厚揚げのお好み焼きは新メニューです。隠し味の粉チーズが美味しさのヒミツです。</p>
<p>文化の日の振替休日</p> <p>◎5日「粟米クッキー」</p> <p>◎8日「さつま芋ご飯」の「さつま芋」</p> <p>地元食材給食事業を活用し、播磨町産業環境課から提供されます。</p>	<p>5 ぎゅうにゅう</p> <p>こだいまい のりふりかけ</p> <p>ぶたじる</p> <p>たこのからあげ</p> <p>あかまいクッキー</p>	<p>6 ぎゅうにゅう</p> <p>ミニわかめごはん</p> <p>かやくうどん</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>キャベツのごまあえ</p>	<p>7 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>ふゆやさいのスープ</p> <p>ぶたにくのしぐれに</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p>	<p>8 ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>みそしる</p> <p>さけのしおやき</p> <p>にんじんしりしり</p>
<p>11 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのすましじる</p> <p>ぶたにくとにらのいためもの</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p>	<p>12 ぎゅうにゅう</p> <p>ミニコッパン</p> <p>クリームスパゲティ</p> <p>あらびきウィンナー</p> <p>ポイルキャベツ</p>	<p>13 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>とりにくのマヨみそやき</p> <p>こんさいサラダ</p>	<p>14 ぎゅうにゅう</p> <p>コッパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>あわじたまねぎコロッケ</p> <p>マーマレード</p>	<p>15 ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>フルーツヨーグルト</p>
<p>「ブロッコリー」は秋～春の寒い時期に旬を迎える野菜です。</p>	<p>「マッシュルーム」は世界で1番生産量が多い「うま味」たっぷりのきのこです。</p>	<p>「れんこん」には、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。</p>	<p>淡路産の「玉ねぎ」はみずみずしく、甘みが強いのが特徴です。</p>	<p>今日は鶏肉を使ったカレーです。カレーにコクがでるように黒砂糖を入れています。</p>
<p>18 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>こまつなのおかかあえ</p>	<p>19 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>かんとくに</p> <p>きゅうりとコーンのごまサラダ</p> <p>あじつけのり</p>	<p>20 ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ビビンバ(ぐ)</p> <p>トック</p>	<p>21 ぎゅうにゅう</p> <p>ミニコッパン</p> <p>やきそば</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>りんごゼリー</p>	<p>22 ぎゅうにゅう</p> <p>しめじごはん</p> <p>ゆばのすましじる</p> <p>さばのしおやき</p> <p>やさいのゆずあえ</p>
<p>播磨西小学校6年1組考案の「自然とお箸が進む完食間違いなしの和食メニュー」です。</p>	<p>あかし産の「のり」を明石にある鍵庄さんに特別に加工してもらいました。</p>	<p>韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「パプ」は「ご飯」を意味します。</p>	<p>ごぼうは昔から漢方薬として使われているほど栄養満点の食材です。</p>	<p>今日は「和食の日献立」です。「だしで味わう和食の白」について取り組みます。</p>
<p>25 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん</p> <p>れんこんのいために</p> <p>たくあんのごまあえ</p>	<p>26 ぎゅうにゅう</p> <p>コッパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>マカロニサラダ</p>	<p>27 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>すきやきふうに</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>のりのつくだに</p>	<p>28 ぎゅうにゅう</p> <p>コッパン</p> <p>コーンスープ</p> <p>あじカツ</p> <p>キャベツのサラダ</p>	<p>29 ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>とりにくのくろみつに</p> <p>みかん</p>
<p>「すいとん」は、給食室で生地をこねて1つ1つ団子にしています。</p>	<p>「マカロニ」は明治時代にイタリアから伝わってきた食材です。</p>	<p>しらす干しには、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。</p>	<p>「とうもろこし」は世界三大穀物の1つです。日本では北海道が収穫量1位です。</p>	<p>10月～12月頃に出荷されるみかんを「早生みかん」と言います。</p>

2024年 11月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の もの 飲み物	こんだてめい 献立名	からだのち にく 血や肉になるもの	からだのねつ ちから 熱や力になるもの	からだのちよし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	じゃがいものみそしる あつあげのおこのみやき だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゆう どうふ みそ あぶらあげ あつあげ かつおぶし こなチーズ ぶたひきにく あおのりこ まぐろあぶらづけ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	にんじん はねぎ キャベツ だいこん きゅうり	654kcal 25.3g 25.3g
5(火)	こだいまい	ぎゅうにゆう	ぶたじる たこのからあげ のりふりかけ あかまいクッキー	ぎゅうにゆう ぶたにく どうふ みそ まだこ のりふりかけ	こめ ころまい なたねあぶら あかまいクッキー	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	630kcal 24.6g 21.9g
6(水)	ミニわかめごはん	ぎゅうにゆう	かやくうどん ちくわのいそべあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゆう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ あおのりこ	こめ うどん さんおんとう てんぷらこ なたねあぶら いりごま	にんじん ほししいたけ はねぎ キャベツ	567kcal 23.1g 15.1g
7(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	ふゆやさいのスープ ぶたにくのしぐれに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ	こめ さんおんとう	だいこん にんじん はくさい えのきたけ しょうが きゅうり	567kcal 24.3g 17.7g
8(金)	さつまいもごはん	ぎゅうにゆう	みそしる さけのしおやき にんじんしりしり	ぎゅうにゆう どうふ わかめ みそ さけ まぐろあぶらづけ	こめ さつまいも くるごま いりごま オリーブあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ	555kcal 23.9g 15.0g
11(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	こまつなのすましじる ぶたにくとにらのいためもの ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゆう どうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	こめ ごまあぶら さんおんとう	こまつな にんじん いら たけのこ たまねぎ にんにく ブロッコリー	495kcal 20.1g 12.6g
12(火)	ミニコッペパン	ぎゅうにゆう	クリームスパゲティ あらびきウインナー ポイルキャベツ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン こなチーズ あらびきチキンウインナー	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ バター	マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ	659kcal 30.9g 23.4g
13(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	とうふのみそしる とりにくのマヨみそやき こんさいサラダ	ぎゅうにゆう どうふ あぶらあげ みそ とりにく まぐろあぶらづけ	こめ ノンエッグマヨネーズ	にんじん はねぎ れんこん だいこん えだまめ	611kcal 29.1g 21.0g
14(木)	コッペパン	ぎゅうにゆう	ミネストローネ あわじたまねぎコロッケ マーメレード	ぎゅうにゆう ベーコン こなチーズ あわじたまねぎコロッケ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら なたねあぶら マーメレード	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ みずにトマト	716kcal 22.5g 27.7g
15(金)	むぎごはん	ぎゅうにゆう	チキンカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう とりにく こなチーズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター くるざとう	ほんしめじ にんじん たまねぎ トマトピューレ おうとう パインアップル みかん	637kcal 24.3g 17.6g
18(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	たまねぎのみそしる ぶたにくのかりんあげ こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゆう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく かつおぶし	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが こまつな	683kcal 28.0g 24.6g
19(火)	ごはん	ぎゅうにゆう	かんとうに きゅうりとコーンのごまサラダ あじつけのり	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ やきちくわ ごぼうてん かくぎりこんぶ あじつけのり	こめ じゃがいも さんおんとう	だいこん にんじん こんにやく きゅうり とうもろこし	581kcal 27.3g 13.6g
20(水)	むぎごはん	ぎゅうにゆう	ビビンバ(ぐ) トック	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら いりごま トック	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが しろねぎ いら	617kcal 24.0g 18.2g
21(木)	ミニコッペパン	ぎゅうにゆう	やきそば ごぼうサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゆう やきちくわ ぶたにく あおのりこ	ミニコッペパン ちゅうかめん オリーブあぶら りんごゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ごぼう とうもろこし	624kcal 22.2g 17.8g
22(金)	しめじごはん	ぎゅうにゆう	ゆばのすましじる さばのしおやき やさいのゆずあえ	ぎゅうにゆう どうふ ゆば かまぼこ さば ささみ	こめ さんおんとう	ほんしめじ にんじん みつば キャベツ ゆずかじゅう	596kcal 29.1g 19.8g
25(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	すいとん れんこんのいために たくあんのごまあえ	ぎゅうにゆう どうふ とりにく ぶたにく かつおぶし	こめ こむぎこ しらたまこ オリーブあぶら さんおんとう いりごま	にんじん はねぎ だいこん れんこん たくあん	560kcal 21.3g 14.2g
26(火)	コッペパン	ぎゅうにゆう	コンソメスープ とりにくのからあげ マカロニサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン とりにく チキンハム	コッペパン こめこ なたねあぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい セロリー きゅうり	733kcal 28.9g 32.4g
27(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	すきやきふう きりぼしだいこんのサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ひじき しらすぼし のりのつくだに	こめ ふ さんおんとう オリーブあぶら いりごま ノンエッグマヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん はねぎ こんにやく きりぼしだいこん こまつな	614kcal 22.6g 20.6g
28(木)	コッペパン	ぎゅうにゆう	コーンスープ あじカツ キャベツのサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン あじカツ	コッペパン オリーブあぶら バター なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ	730kcal 27.3g 29.6g
29(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	ビーフンスープ とりにくのくろみつに みかん	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく みそ	こめ ビーフン ごまあぶら くるざとう かつくりこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ いら みかん	591kcal 28.5g 13.1g

月平均栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.1g

**給食の停止について**

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。