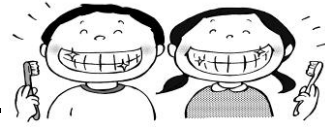


11月 献立予定表



2018年10月29日(月)
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子

日曜	献立名	牛乳	食品名			栄養価	献立メモ
			赤(体を作る)	黄(熱や力のもと)	緑(体の調子を整える)		
1 木	豆腐とエビのうま煮丼 スパイシーピーンズ きのこ汁 みかん	○	牛乳 うずら卵 エビ 豆腐 大豆 豚肉 油揚げ	米 油 片栗粉 砂糖	生姜 干椎茸 たけのこ 人参 玉ねぎ えのきたけ 大根 本しめじ 長ねぎ 小松菜 みかん	エネルギー: 642kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 2.1g	11月8日は、「いい歯の日」です。 よくかんで食べると、体によい事がたくさんあります。1口30回を目標に、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
2 金	ご飯 切干大根とじゃがいもの煮物 いりこカシューナッツ たくあんあえ	○	牛乳 豚肉 生揚げ じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま カシューナッツ こんにゃく	玉ねぎ 人参 切干大根 いんげん 白菜 小松菜 たくあん	エネルギー: 603kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.7g	【かむことの効果】 ・記憶力がよくなる ・虫歯を予防する ・食べすぎを予防する
5 月	シーフードカレーライス 手作り福神漬け フルーツポンチ	○	牛乳 イカ エビ あさり レンズ豆	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご グリンピース きゅうり 大根 はす なし みかん パイン 桃	エネルギー: 651kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 2.0g	11月の給食では、よくかんで食べるカミカミ献立をたくさん取り入れました。
6 火	ひじきご飯 フリの梅風味焼き 即席漬け ビーフンスープ	○	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき フリ 豚肉 うずら卵	米 油 砂糖 ごま ビーフン	ごぼう 干しいたけ 人参 生姜 ねり梅 かぶ 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 587kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 23.6g 食塩相当量: 2.3g	1日「スパイシーピーンズ」 2日「いりこカシューナッツ」 7日「柿」 8日「カミカミつくだ煮」 「大豆とちくわのかき揚げ」 27日「ビヨビヨミックスナッツ」 28日「焼きししゃも」 30日「わかさぎのから揚げ」
7 水	きなこトースト チリコンカン レモンあえ 柿	○	牛乳 きなこ 豚肉 大豆	パン バター 油 砂糖 じゃがいも 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 パセリ きゅうり コーン キャベツ レモン 柿	エネルギー: 627kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 23.8g 食塩相当量: 2.2g	給食の後に歯みがきやうがいをする と、さらに虫歯を予防することができます。 虫歯がある人は早めに歯 医者で治療して、食欲の秋を楽しんで ください。
8 木	「いい歯の日献立」 玄米ご飯 カミカミつくだ煮 大豆とちくわのかき揚げ 切干大根のごまあえ みそ汁	○	牛乳 じゃこ 大豆 かつお節 塩昆布 ちくわ 卵 豆腐 わかめ みそ	米 玄米 ごま 砂糖 小麦粉 油 米粉	ごぼう 玉ねぎ 切干大根 人参 小松菜 えのきたけ 白菜 長ねぎ	エネルギー: 562kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 2.1g	給食の後に歯みがきやうがいをする と、さらに虫歯を予防することが できます。虫歯がある人は早めに歯 医者で治療して、食欲の秋を楽しんで ください。
9 金	コーンピラフ スプラキ レモンポテト 一塩きゅうり 野菜スープ	○	牛乳 とり肉 レンズ豆	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン にんにく レモン きゅうり もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 601kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 2.4g	14日(水)「利休汁」 「利休汁」は、ねりごまを入れた 濃厚なみそ汁です。 名前の由来は、茶の湯で有名な千 利休からきています。千利休が、料 理によくごまを使っていたことから 名付けられました。 脳細胞の働きに役立つレシチンや ビタミンE、骨や歯を強くするカル シウムなど、小さな粒に栄養がつ まったごまですが、よくかんで食べ ないと体内への吸収率が下がってし まいます。その点、ねりごまは栄養 を丸ごと吸収できるため、ぜひ料理 にとり入れてほしい食品です。
12 月	さんまのかばやき丼 柿サラダ のっぺい汁	○	牛乳 さんま 生揚げ とり肉	米 片栗粉 油 米粉 こんにゃく 砂糖 里芋	キャベツ きゅうり かぶ 柿 ごぼう 大根 長ねぎ	エネルギー: 657kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 26.5g 食塩相当量: 1.9g	16日(金)「学芸会お弁当給食」 学校でも家でも一生懸命練習を重 ねた子供たちの演技を見ることがで きなくてとても残念なのですが、み なさんが練習の成果を発揮できるよ うに応援の気持ちを込めて、給食室 ではお弁当給食を作ります。 何種類ものおかずを作り、冷まし てからお弁当箱に詰めるため、いつ もよりもさらに衛生管理に気を配り ます。 いつもと違うお弁当給食が、学芸 会の楽しい思い出の1つになりますよ うに。
13 火	きのこご飯 カレー肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め物 りんご	○	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉 じゃこ	米 もち米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま	生椎茸 本しめじ 人参 えのきたけ グリンピース 玉ねぎ いんげん 長ねぎ 小松菜 白菜 りんご	エネルギー: 571kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.6g	
14 水	わかめご飯 鮭のあけぼの焼き 春雨サラダ 利休汁(りきゅうじり) みかん	○	牛乳 わかめ 鮭 油揚げ みそ	米 春雨 砂糖 油 ねりごま	生姜 人参 もやし 白菜 ごぼう 大根 干椎茸 長ねぎ 小松菜 みかん	エネルギー: 564kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 2.3g	
15 木	ココアパン ポテトピザ 秋の恵みシチュー りんご	○	牛乳 ウインナー チーズ とり肉 あさり 豆乳 生クリーム	パン 油 米粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ コーン ピーマン セロリ 本しめじ はす コーン ブロッコリー りんご	エネルギー: 591kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 2.4g	
16 金	「学芸会お弁当給食」 五穀ゆかりご飯 照り焼きチキン 玉子焼き きゅうり ブチトマト じゃがいものごまあえ	○	飲むヨーグルト とり肉 卵 豆乳 かつお節	米 五穀米 ごま 砂糖 じゃがいも ねりごま	ゆかり 生姜 きゅうり ブチトマト 人参 小松菜	エネルギー: 625kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 14.2g 食塩相当量: 2.2g	
17 土	あんかけエビチャーハン 大根とわかめのスープ 和風スイートポテト	○	牛乳 豚肉 エビ 卵 とり肉 わかめ 豆乳	米 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 干椎茸 大根 グリンピース 長ねぎ たけのこ 小松菜	エネルギー: 605kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 2.2g	
20 火	もみじご飯 ホキの磯辺揚げ 甘酢和え かき玉汁	○	牛乳 ホキ 青のり 卵 豆腐	米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖	人参 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 577kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 2.3g	
21 水	「オリンピック給食~ブラジル」 人参といんげんのピラフ トルタ・シ・フランゴ わかめサラダ コンソメスープ	○	牛乳 とり肉 大豆 卵 チーズ わかめ	米 油 小麦粉 砂糖 ごま 米粉	人参 マッシュルーム 大根 玉ねぎ えのきたけ セロリ トマト缶 いんげん 小松菜 コーン キャベツ	エネルギー: 596kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 2.7g	
22 木	ミルクパン れんこんハンバーグ セサミポテト みかん 白菜のクリームスープ	○	牛乳 とり肉 豆腐 卵 レンズ豆 豆乳 生クリーム	パン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま 米粉	れんこん 玉ねぎ にんにく セロリ トマト缶 コーン 白菜 パセリ みかん	エネルギー: 592kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 1.9g	
26 月	ねぎ塩やきとり丼 ひじきサラダ みかん 卵とチンゲンサイのスープ	○	牛乳 とり肉 卵 ひじき	米 油 片栗粉 砂糖	生姜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 コーン 大根 レモン 白菜 えのきたけ チンゲンサイ	エネルギー: 577kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.9g	21日(水) 「オリンピック給食~ブラジル~」 第31回オリンピックは、201 6年の8月にブラジルのリオデジャ ネイロで開催されました。 ブラジルは日本のちょうど反対側 の南アメリカ大陸にあります。面積 は日本の約2.2倍、人口は約1.6 倍です。 コーヒー豆の生産量は世界で1番 多く、コーヒー消費量はアメリカに 次いで世界2位です。 主食は米とキャッサバ芋で、豆の 煮込み料理や牛肉料理などをおかず として食べています。 給食では、人参といんげんのピラ フとり肉と大豆のトマトソースに チーズ味のタルト生地をのせたトル タ・シ・フランゴを作ります。
27 火	サンマーメン りんご入り卵の花ケーキ ビヨビヨミックスナッツ 小松菜サラダ	○	牛乳 豚肉 卵 おから ひよこ豆	めん 小麦粉 油 片栗粉 バター カシューナッツ アーモンド 砂糖	人参 干椎茸 ニラ 長ねぎ もやし りんご コーン 小松菜 大根	エネルギー: 608kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 26.2g 食塩相当量: 2.1g	
28 水	ご飯 豆腐のチリソース 焼きししゃも パンサンスー りんご	○	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 干椎茸 たけのこ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 りんご	エネルギー: 595kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.7g	
29 木	麦入りご飯 手作りなめたけ さばの生姜焼き キャベツのおひたし 大根の呉汁	○	牛乳 さば わかめ 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 砂糖 ごま	えのきたけ 生姜 キャベツ 人参 コーン ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 580kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 2.1g	
30 金	コーン茶飯 おでん わかさぎのから揚げ 五目炒め	○	牛乳 さつまいも がんも ちくわ うずら卵 昆布 わかさぎ ベーコン	米 こんにゃく 里芋 砂糖 油 片栗粉 春雨	コーン 大根 人参 もやし キャベツ ニラ	エネルギー: 579kcal たんぱく質: 22.0g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 2.3g	

※ 地域に畑のある長谷川さんに、大根を届けていただく予定です。

※ 食材料の都合により献立を変更する場合があります。