

# 11月 こんだて表

新潟市月潟学校給食センター

令和3年11月《小学校用》

～今月の予定～ 24日：月小なし



☆献立は都合で変更する場合があります。

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
1 (月)	くりごはん	こめ	くり					I補給 - 597 kcal
	なめこのみそしる			あぶらあげ		はねぎ こまつな	なめこ だいこん	たんぱく質 29.3 g
	さけのおおやき			さけ				脂質 18.3 g
	いりどうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご ふたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう ほししいだけ	食塩相当量 3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 (火)	こめこパン	こめこミックスこ さとう	ショートニング		スキムミルク			I補給 - 666 kcal
	りんごジャム	みずあめ さとう					りんご	たんぱく質 29.9 g
	はくさいスープ			ベーコン		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	脂質 24.2 g
	とりにくのハーブやき			とりにく		パセリ	にんにく	食塩相当量 2.8 g
	アーモいりさつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たまごぬきマヨネーズ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 694 kcal
	なまあげとだいこんのオイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ふたにく うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質 23.3 g
	あげぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ	ラード あぶら	とりにく だいすこ			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	脂質 25.8 g
	もやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん こまつな	もやし とうもろこし	食塩相当量 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 (金)	くるみいりごもごごはん	こめ さとう	くるみ あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリーンピース	I補給 - 616 kcal
	わかめのみそしる	じゃがいも			わかめ	はねぎ	えのきたけ	たんぱく質 24.4 g
	にぎすのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		ニギス		しょうが ねぎ	脂質 20.1 g
	きくいりごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			ほうれんそう	かきのもと もやし	食塩相当量 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 (月)	ごはん	こめ						I補給 - 687 kcal
	くきわかめのみそしる			なまあげ	くきわかめ	はねぎ	もやし えのきたけ	たんぱく質 25.3 g
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	たいせいようさば			しょうが	脂質 27 g
	ごぼうサラダ		すりごま たまごぬきマヨネーズ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
カミカミグミ	みずあめ さとう		ゼラチン			ぶどうかじゅう	<b>★カミカミ メニュー★</b>	
9 (火)	きんぴらどん(むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ほししいだけ	I補給 - 642 kcal
	かきたまスープ	でんぷん		とうふ たまご		こまつな はねぎ	えのきたけ	たんぱく質 23.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 17.5 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.1 g
10 (水)	ごはん	こめ						I補給 - 592 kcal
	ちくぜんに	さといも さとう	あぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこみずに ほししいだけ れんこん ごぼう	たんぱく質 23.8 g
	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご かつおぶし				脂質 14.9 g
	だいこんのあさづけ		ごま			こまつな	だいこん	食塩相当量 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 611 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう			のり			たんぱく質 22.2 g
	まいたけともやしのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ		こまつな	まいたけ もやし	脂質 17.7 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			食塩相当量 2.3 g
	たくあんあえ		ごま			にんじん	キャベツ たくあんづけ	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12 (金)	マーボーどん(むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ふたにく だいす		にら	ねぎ にんにく しょうが ほししいだけ メンマ	I補給 - 678 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	たんぱく質 26.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 20.2 g
	ルレクチェゼリー	さとう					ルレクチェ	食塩相当量 2.5 g

月潟学校給食センターでは、15日～19日の1週間を「給食週間」として特別献立を実施します。

今年の特別献立は、「いきいき健康応援メニュー」と「白南中学校のリクエスト献立」です。おたのしみに！！



15 (月)	食物繊維たっぷり献立	こんさいカレー(むぎごはん)	こめ むぎ さつまいも	あぶら	とりにく レンズまめ	にんじん	ぶなしめじ れんこん ごぼう たまねぎ にんにく	I補給 - 668 kcal	
		かいそうサラダ	さとう	ごまあぶら	いか	わかめ くきわかめ まふのり とさかのり		きゅうり キャベツ	たんぱく質 22.8 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 14.6 g
		りんご					りんご		食塩相当量 2.1 g
16 (火)	ビタミンACEで	こめこめん	こめこミックスこ					I補給 - 753 kcal	
		ちゃんぽんじる	でんぷん	ごまあぶら	えび いか ふたにく なると うすらたまご	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし ねぎ メンマ ほししいだけ	たんぱく質 29 g	
		さつまいもとかぼちゃのアーモンドがらめ	さつまいも さとう くるざとう みずあめ	あぶら アーモンド			かぼちゃ		脂質 19.9 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
17 (水)	ぐんぐん成長カレンシ ムたっぷり献立	ごはん	こめ					I補給 - 650 kcal	
		きりほしだいこんのみそしる			とうふ だいすペースト	にんじん	きりほしだいこん えのきたけ ねぎ	たんぱく質 27.1 g	
		ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		カラフトシヤモ			脂質 20.9 g
		チーズいりきりざい		ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあんづけ	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

# 11月 こんだて表

新潟市月潟学校給食センター 令和3年11月《小学校用》

～今月の予定～ 24日：月小なし



☆献立は都合で変更する場合があります。

日 (曜)	こんだて		黄の食品		赤の食品		緑の食品		栄養価
			エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		
18 (木)	おいしく減塩献立	ごはん	こめ						I補給 - 625 kcal
		けんちんじる	さといも	あぶら ごまあぶら	とうふ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	たんぱく質 26.5 g
		とりにくのカレーやき	さとう		とりにく			しょうが にんにく	脂質 20.1 g
		ごまマヨネーズあえ		すりごま たまごぬきマヨネーズ	ロースハム		にんじん ブロッコリー	キャベツ	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 (金)	リクエスタの 白南中学校の 献立	ごはん	こめ						I補給 - 721 kcal
		さつまじる	さつまいも		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ だいこん	たんぱく質 27.2 g
		いわしのうめに	さとう でんぷん		いわし			うめ	脂質 19.5 g
		きのこのサラダ		ごまあぶら ごま	ベーコン	のり	にんじん こまつな	にんにく ぶなしめじ えのきだけ キャベツ	食塩相当量 2.5 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
ルレクチャタルト	こむぎこ でんぷん	さとう みずあめ	マーガリン あぶら	とうにゅう			ルレクチェ		
22 (月)	ごはん	こめ							I補給 - 714 kcal
	みそワタンスープ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく なんと		にんじん こまつな	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質 29.2 g	
	だいずととりにくのくるみからめ	でんぷん さとう	あぶら くるみ ごま	だいず とりにく			しょうが	脂質 23.2 g	
	そくせきづけ					にんじん	かぶ キャベツ	食塩相当量 2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 (水)	ごはん	こめ							I補給 - 673 kcal
	いものこじる	さといも		ぎゅうにく とうふ		にんじん	ねぎ ごぼう まいたけ	たんぱく質 28.1 g	
	さんまのとさに	さとう でんぷん		さんま かつおぶし				脂質 21.4 g	
	かきあえなます	さとう	すりごま ねりごま			こまつな	れんこん きゅうり もやし かきのもと	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 (木)	カレーピラフ	こめ	あぶら	レバーいりウィンナー		にんじん	たまねぎ グリンピース	I補給 - 685 kcal	
	クリームスープ	じゃがいも	あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめペースト	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質 28.6 g	
	プレーンオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 16.1 g	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		もやし きゅうり とうもろこし	食塩相当量 1.9 g	
	のむヨーグルト	さとう			スキムミルク なまクリーム				
26 (金)	ごはん	こめ							I補給 - 742 kcal
	ちゅうかうたまごスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	クリームコーン	たんぱく質 26.4 g	
	ぶたにくとれんこんのくろすいため	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	脂質 23.4 g	
	はくさいづけ		ごま		こんぶ		はくさい	食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かんそうブルー						ブルー		
29 (月)	ごはん	こめ							I補給 - 595 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 25.8 g	
	ほっけのしおやき			ほっけ				脂質 15.3 g	
	わかめあえ	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう				
30 (火)	ごはん	こめ							I補給 - 653 kcal
	おでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質 28.9 g	
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 18.6 g	
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

## 今月の地場産物

米 たまご 大豆 ぶなしめじ まいたけ  
なめこ 葉ねぎ きゅうり (15日まで)  
にんにく かきのもと ブロッコリー



## 今月の栄養価 (11月平均)

エネルギー 663 kcal たんぱく質 264 g  
脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g

## ～心をこめて食事のあいさつをしよう～

11月23日は「勤労感謝の日」、働く人に感謝をする日です。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。  
また、食事の前にはきちんと挨拶をしていますか？私たちの食事のためにたくさんの人たちが働いてくださっています。食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、しっかり挨拶をしましょう。

### 命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もどきとすれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」です。



命にいただきます

人にごちそうさま

### 人への感謝 「ごちそうさま」

「馳走(ちそう)」とは走りまわること。昔、お客様をおもてなしするとき、いろいろなどころから材料を探し求め、時には命がけで食べ物をとらなければならぬこともありました。その苦勞に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくださった人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



## ★給食週間特別献立★「いきいき健康応援メニュー」

まだまだ新型コロナウイルスも気が抜けない！今年のインフルエンザの流行は？そんな毎日を健康に過ごすため、そして、大人になってからも健康に過ごすため、食事のポイントを紹介します。

### 15日(月)「おなかイキイキ 食物繊維たっぷり献立」～体の中からキレイと元気を～

食物繊維は体の中でほとんど消化できない成分ですが、体に良いさまざまな働きがあります。腸内環境を整え便秘を予防したり、免疫力を高めます。その他生活習慣病の予防や肥満防止にも役立ちます。食物繊維の多い野菜や果物、きのこや海藻、芋、豆、穀類を組み合わせて食物繊維をとみましょう。

### 16日(火)「ビタミンACEでかせ予防献立」～ビタミンたっぷりの野菜や果物を食べましょう～

ビタミンは体の中でさまざまな機能を調節する働きがあります。ビタミンはその種類によって働きが異なります。皮膚や粘膜を強くしてウィルスの侵入を防ぐビタミンAや、ウィルスと戦う力を助けるビタミンC、抗酸化作用のビタミンEなどがあります。野菜や果物、種類類などからビタミンをとみましょう。

### 17日(水)「ぐんぐん成長 カルシウムたっぷり献立」～将来の健康は今つくられる！？～

成長期の今、強い骨をつくることは将来の健康のためにも重要です。骨量を増やせるのは20歳までといわれています。牛乳や乳製品、小魚や大豆製品、野菜類をしっかりと食べて骨量の蓄えを増やしましょう。また、運動や遊びなどで体を動かし、鍛えることも大切です。

### 18日(木)「おいしく減塩献立」～塩分が少なくてもおいしく食べられる工夫をしましょう～

だしの「うま味」を生かすと、少ない塩分量でもおいしくなります。汁物は具たくさんにすることで、調味料の調節ができ、野菜もたくさん食べられます。また、酢やマヨネーズ、ケチャップなどは塩分の少ない調味料です。ごまやごま油、カレー粉、ハーブ、レモンなど、香りの良い調味料を使うこともおいしく食べる工夫の一つです。