



令和2年 11月 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	えんぶん g
2月	ハヤシライス		グリーンサラダ	こめ じゃがいも バター さとう ドレッシング	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ にんにく コーン きゅうり キャベツ	675	23.8	29.2	2.7
4水	ごはん		あわおどりのてりやきチキン ほしだいこんのちゅうかあえもの やさいスープ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あわおどり ベーコン わかめ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな はくさい たまねぎ	659	26.3	28.5	2.7
5木	ロールパン		ミートスパゲティー キャベツのマリネ	パン スパゲティー さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト キャベツ	632	24.3	31.6	3.1
6金	ごはん		やきにくソテー はくさいのおかかあえ みかん	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しょうが はくさい ほうれんそう みかん	661	26.2	26.7	1.8
9月	ごはん		ブルコギ チンゲンサイのナムル	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ いら はくさい しめじ にんにく チンゲンサイ もやし しょうが	663	25.3	31.0	2.1
10火	ごはん		はものからあげ ポイルやさい(ドレッシング) なめこのみそしる	こめ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう はものからあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん なめこ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	623	25.5	28.6	2.2
11水	ごはん		ぶりのてりやき ゆずすあえ きんぴらごぼう	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく さつまあげ	しょうが キャベツ きゅうり ゆず ごぼう こんにゃく にんじん	680	28.6	28.7	2.1
12木	しょくパン すだちジャム		とうふのカレーに てっこつサラダ	パン すだちジャム あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろ チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん	657	28.9	35.2	3.6
13金	ごはん のりのつくだに		エッグミート こまつなとあつあげのみそしる	こめ あぶら さとう	のりつくだに ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	701	30.4	32.4	3.2
16月	ごはん		マーボーとうふ もやしのナムル	こめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	663	27.6	28.6	2.4
17火	むぎごはん		さばのみそに やさいのゆかりあえ さつまじる	こめ おおむぎ さつまいも	ぎゅうにゅう さばのみそに とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ	621	23.9	24.8	2.4
18水	キムタクごはん		だしまきたまご ふしめんじる りんご	こめ ごま ごまあぶら ふしめん	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ なた	はくさいキムチ ねぎ にんにく にんじん だいこん しいたけ りんご	628	25.9	27.2	3.7
19木	しょくパン		チンゲンサイのクリームに かぼちゃのサラダ	パン じゃがいも バター あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	チンゲンサイ たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり コーン	695	24.0	37.7	2.8
20金	ごはん		ハンバーグのきのこソース こんさいじる くりのクレープ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ	656	23.1	23.6	2.9
24火	ごはん		とりにくのレモンふうみ ブロッコリー おじゃかもちとやさいのスープ	こめ でんぷん あぶら さとう イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ハム	レモン パセリ ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん	706	26.9	30.6	3.1
25水	ごはん		さけのこうようやき きゅうりのそくせきづけ すまじる ラフランスゼリー	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう ふ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう さけ とうふ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん しめじ ねぎ	644	29.1	25.7	1.9
26木	イエローロール		さらうどん パンパンジーサラダ	パン さらうどんめん ごまあぶら さとう かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ にんじん しょうが きゅうり	662	27.4	38.2	3.5
27金	ごはん		おでんに ゆずみそ のりすあえ	こめ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ゆずみそ ぎゅうにく こんぶ ちくわ うずらたまご あつあげ まぐろ のり	こんにゃく だいこん ほうれんそう もやし コーン	685	27.7	25.2	2.9
30月	ピビンバ		すいぎょうざスープ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら すいぎょうざ	ぎゅうにく ぶたにく しらすぼし みそ たまご ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	こまつな にんじん もやし たまねぎ	711	27.9	33.2	3.4

材料購入,その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

11/24 和食の日

和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい
いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

★腹持ちがよい
お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかやすくなります。

お茶わん1杯 (150g) 当たり
・エネルギー 252kcal
・炭水化物 55.7g
・たんぱく質 3.8g
・脂質 0.5g
・カルシウム 5mg
・鉄 0.2mg

子どもの心を育て「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。「共食」は食事と一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



4日(水)に県産鶏(阿波尾鶏)を使った照焼チキンを、10日(火)に県産「はもの唐揚げ」を、徳島県が実施する助成事業により、提供します。