



11月予定献立表



曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの (みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの (きいろ)	びこう	
1 火 牛 乳	ごこくごはん さばのみそに あっさりづけ さわにわん	○	さばのみそに ぶたにく	はくさい みすな だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	ごこくごはん さとう		
2 水 牛 乳	ごはん トンカツ うめあえきゅうり ふきよせじる	○	トンカツ (ぶたにく) とりにく とうふ かまぼこ	きゅうり ねりうめ れんこん しめじ みつば	ごはん トンカツ(ころも) あぶら さとう こんにゃく		
4 金 牛 乳	ごはん さけフレークごはん だいこんのそばろに いんげんのごまあえ	○	さけフレーク とりにく がんもどき はんぺん	だいこんば しょうが だいこん にんじん さやいんげん もやし	ごはん あぶら さとう さとう でんぷん ごま さとう		
7 月 牛 乳	ごはん さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう すましじる	○	さわらのさいきょうやき ぶたにく とうふ かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん はくさい こまつな ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら		
8 火 牛 乳	ごはん いかのてんぷら ねりごみ けのじる りんごゼリー	○	いか だいす とりにく なまあげ こうやとうふ こんぶ みそ	えだまめ しいたけ かぶ さんさい にんじん	ごはん こむぎこ あぶら こんにゃく さといも さとう でんぷん りんごゼリー	青森県の料理	
9 水 牛 乳	ごはん しゅうまい (2こ) ぶたにくとキャベツの オイスターソースいため ちゅうかスープ	○	しゅうまい (にく) ぶたにく えび なんと	キャベツ もやし はくさい チンゲンサイ にんじん	ごはん しゅうまい (かわ)		
10 木 牛 乳	しらたま うど ん カレーうどん さつまいもコロッケ あおなのおひたし	○	ぶたにく あぶらあげ いりたまご	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう みすな	しらたまうどん カレールウ さつまいもコロッケ あぶら さとう		
11 金 牛 乳	ごはん みそおでん つくね (2こ) しらあえ	○	ぶたにく がんもどき ちくわ こんぶ みそ つくね とうふ ひじき	だいこん にんじん れんこん さやいんげん	ごはん こんにゃく さとう さとう	新米ごはん おいしいね	
14 月 牛 乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき こふきいも たまねぎのみそしる	○	ぶたにくのしょうがやき あおのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも		
15 火 牛 乳	ごはん さといものうまに れんこんチップス なめたけあえ	○	とりにく ひじきはんぺん	にんじん たけのこ グリンピース れんこん こまつな だいこん なめたけ	ごはん さといも さとう あぶら		
16 水 牛 乳	サンドイッチ ロールパン やきそば チンゲンサイサラダ フルーツかんでん	○	ぶたにく いか あおのり けすりぶしこ かんでん	キャベツ にんじん べにしょうが チンゲンサイ コーン あかピーマン みかん もも パイナップル レモンじる	サンドイッチロールパン やきそば あぶら さとう あぶら さとう	カルシウムきょうかこんだて	
17 木 牛 乳	はつがげんまい ごはん エッグロールウィンナー ごぼうサラダ	○	ぶたにく エッグロールウィンナー ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう きゅうり	はつがげんまいごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ マヨネーズ		
18 金 牛 乳	ごはん ゆかりごはん めひかりのフライ (2こ) だいこんサラダ はくさいのしろうみそしる	○	めひかりのフライ とりにく なまあげ みそ	ゆかりこ だいこん かわれだいこん はくさい にんじん みすな	ごはん あぶら あおじそドレッシング	しょくいくきゅうしよくのひ 11がつのやさい だいこん はくさい	
21 月	だ い き ゅ う						勤労感謝の日
22 火 牛 乳	ごはん くりごはん いそに ほうれんそうのしょうがびたし みかん	○	とりにく ひじき こうやとうふ ツナ ちくわ	くり しめじ たまねぎ えだまめ にんじん ほうれんそう きゅうり しょうが みかん	ごはん くり あぶら さとう こんにゃく さとう さとう		
24 木 牛 乳	ごはん じゃがいもとひきにくのカレーいため やさいはんぺん さっぱりキャベツ	○	ぶたにく やさいはんぺん みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	「じゃがいもとひきにくの カレーいため」は「津島市給 食献立コンクール」で神守中 学校 前田千夏さんが考えた料 理です。	
25 金 牛 乳	ごはん かんとうに おまめとじゃこのカリカリあげ ひとしおづけ	○	とりにく がんもどき こんぶ うすらたまご はんぺん だいす じゃこ (いわし)	だいこん にんじん きゅうり みすな だいこんば	ごはん こんにゃく さとう でんぷん あぶら さとう		
28 月 牛 乳	ごはん ピピンバ (にく・ ナムル) わかめスープ ひとくちゼリー (ピーチあじ)	○	ぶたにく みそ とりにく わかめ	にんにく しょうが だいすもやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ ひとくちゼリー		
29 火 牛 乳	ごはん フィッシュフライ (タルタルソース) こんぶあえ たまふじる	○	しろみざかなフライ しおこんぶ かまぼこ あぶらあげ	だいこん キャベツ はくさい こまつな にんじん	ごはん あぶら タルタルソース たまふ		
30 水 牛 乳	こめこパン トルティージャ サルピコンサラダ コシード	○	トルティージャ (たまご・チーズ) いか えび ぶたにく ウィンナー	きゅうり たまねぎ かぶ にんじん パセリ にんにく	こめこパン オリーブあぶら さとう じゃがいも ひよこめ	スペインの料理	



美しく食べよう 〈はしの持ち方・使い方〉

日本の食事といえば『はしに始まり、はしに終わる』といわれるほど、はしは大切な存在です。

一正しくはしを使えますか？

はしは「はさむ」「つまむ」「はこぶ」「きる」「おさえる」「ほぐす」「さく」「まぜる」「わける」「ささえる」など、たくさんの役割があります。しかし、正しく持たなければはしの役割も果たせません…。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギー の25~30%
小学校11月平均	581	24.6	17.9%

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。

カッコよくきめてみましょう

●置いてあるはしの取り方は？

①中央よりやや上を右手で上から持つ。

●はし置きはどう使う？

はし置きを使うときは、はしの先を3cmほど出してのせる。

②左手で下から支える。

③右手を下から正しい持ち方に直す。

できた!