

2023年

## 11月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
1	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 ほうれん草と人参のみそ汁 牛乳	米・油・片栗粉・砂糖・ ごま油	切干大根・人参・インゲン・ ほうれん草・玉葱	豆腐ハンバーグ・ さつま揚げ・味噌・牛乳	673	24.9	
7	火	ごはん 牛肉と野菜の焼肉炒め 海鮮シューマイ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・麩	キャベツ・玉葱・ごぼう・ インゲン・人参・ 黄ピーマン・ちんげん菜	牛肉・海鮮シューマイ・ 味噌・牛乳	628	24	
8	水	パン クリームシチュー ミニミンチカツ マカロニサラダ 牛乳	コッペパン・じゃが芋・ マカロニ・マヨネーズ	玉葱・人参・ブロッコリー・ ミックスベジタブル	鶏肉・ ミンチカツ(牛、鶏)・牛乳	641	25	
9	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 五目金平 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	米・油・こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま	玉葱・生姜・ごぼう・ れんこん・人参・インゲン・ 黄ピーマン・わかめ	豚肉・豆腐・味噌・牛乳	644	24	
10	金	ごはん チキンカツ キャベツとツナのサラダ ほうれん草とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・大根・きゅうり・ 人参・コーン・ほうれん草	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳	802	34.4	
13	月	めん カレースパゲティ ミモザサラダ 和梨ゼリー 牛乳	スパゲティ・油・ カレーフレーク・和梨ゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ しめじ・カリフラワー・ キャベツ・枝豆・人参	鶏肉・卵・牛乳	597	23	
14	火	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め かにシューマイ わかめとえのきの中華スープ 牛乳	米・砂糖・油・ごま油	キャベツ・玉葱・れんこん・ たけのこ・黄ピーマン・ 赤ピーマン・インゲン・ わかめ・えのき・人参	豚肉・かにシューマイ・牛乳	641	25	
15	水	ごはん 鱈の南蛮漬 小松菜と白菜の和え物 大根と人参のみそ汁 牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・ ごま油	玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ 小松菜・白菜・人参・大根・ 青葱	あじ・味噌・牛乳	639	28.4	
16	木	ごはん 鶏肉のごま唐揚げ コールスローサラダ 豆腐ときぬさやのすまし汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油	生姜・ニンニク・キャベツ・ 人参・コーン・枝豆・ きぬさや・玉葱	鶏肉・豆腐・牛乳	788	32.8	
17	金	ごはん ハンバーグステーキ 春雨サラダ 白菜と麩のみそ汁 牛乳	米・油・春雨・麩	わかめ・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・白菜	ハンバーグ(牛、鶏)・ 味噌・牛乳	645	22.6	
20	月	ふりかけ ごはん 肉コロッケ たけのこちくわの金平 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	米・牛肉コロッケ・油・ ごま油・砂糖・白ごま・麩	たけのこ・ごぼう・人参・ ピーマン・黄ピーマン・ 木くらげ・小松菜	ちくわ・味噌・牛乳	692	21.7	
21	火	パン 白身魚のタルタル焼き ペンネのミートソース ほうれん草と卵のコンソメスープ 牛乳	イエローロールパン・ タルタルソース・油・ペンネ	パセリ・ ミックスベジタブル・玉葱・ ほうれん草・人参	ほき・ ミートソース(牛、豚)・ 卵・牛乳	497	28.1	
22	水	ごはん 豚肉の味噌焼き 切干大根とかにかまのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	米・砂糖・油	切干大根・ほうれん草・ 人参・黄ピーマン・わかめ	豚肉・味噌・ かに風味フレーク・豆腐・ 牛乳	617	24.4	
24	金	ごはん トマトハヤシライス 南瓜のサラダ りんごゼリー 牛乳	米・油・りんごゼリー	玉葱・しめじ・エリンギ・ トマト・南瓜・枝豆・ コーン・人参	牛肉・牛乳	690	20	
27	月	めん チャンボン麺 蒸しシューマイ パイン缶 牛乳	ラーメン・ごま油	木くらげ・キャベツ・ ちんげん菜・玉葱・人参・ コーン・白葱・パイン缶	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳	490	24.6	
28	火	ごはん 赤魚のみぞれあんかけ 五目ひじき豆 白菜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・ こんにゃく	大根・ひじき・れんこん・ 人参・きぬさや・白菜・青葱	あかうお・大豆水煮・あげ・ 味噌・牛乳	631	32.3	
29	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 花野菜と4種豆のサラダ 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	米・砂糖・油・麩	ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・小松菜・ 玉葱	鶏肉・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・ 味噌・牛乳	703	33.6	
30	木	ごはん ピーマン肉詰めフライ&イカリングフライ れんこんサラダ わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	米・油	れんこん・キャベツ・ インゲン・人参・コーン・ わかめ・玉葱	ピーマン肉詰めフライ・ イカリングフライ・ シーチキン・豆腐・味噌・ 牛乳	684	22.8	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						平均	650	26.2
※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養師です。								

2023年



# 11月 給食 だより



肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かい食べ物や、冬野菜の美味しい季節です。寒い日には身体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない身体をつくり、これから迎える冬を乗り越えましょう。



## 11月15日

### 子供の成長を祝う七五三



11月15日の七五三は3歳・5歳・7歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴には「千年」という意味があり、千歳飴の形状と合わせて「細く長く粘り強く、元気で健やかに成長しますように」という意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。



### 免疫力アップに ビタミンを！

ビタミンには、体の調子を整える働きがあります。例えば、緑黄色野菜に多く含まれる「ビタミンA」は鼻や喉、胃の粘膜や皮膚の健康を維持します。ブロッコリーや果物に多く含まれる「ビタミンC」はコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化し、ウイルスに対して抵抗力を高めてくれます。また、南瓜や赤ピーマンに多く含まれる「ビタミンE」には抗酸化作用があり、皮膚の健康を保ち、免疫力のアップが期待できます。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力を高めましょう。

### カリフラワー



11月頃から旬を迎えるカリフラワーは、キャベツのおよそ2倍のビタミンCを含んでいます。他にもカリウム、鉄、食物繊維が多く、むくみ・貧血・便秘対策にも効果があります。また、加熱による栄養素の損失が少ないという特徴があるため、調理をしても効率よく栄養を摂ることができます。カリフラワーは茹でる、焼く、煮る、揚げる、蒸す等あらゆる調理方法で楽しむことができます。生はしゃきしゃき、加熱するとほくほくとした食感になる旬のカリフラワーを料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。