

2024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)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
1	金	めん 牛乳 中華あんかけラーメン シューマイ オレンジゼリー	ラーメン・ごま油・片栗粉・ オレンジゼリー	白菜・ちんげん菜・玉葱・ 人参・白ネギ・木くらげ	豚肉・いか・えび・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳	505	25.3	
5	火	ごはん 牛乳 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 里芋とわかめのみそ汁	米・油・さといも	れんこん・キャベツ・ インゲン・人参・コーン・ わかめ	ピーマン肉詰めフライ(豚)・ イカリングフライ・ シーチキン・味噌・牛乳	685	22	
7	木	ごはん 牛乳 牛肉と野菜の焼肉炒め 海鮮シューマイ ちんげん菜と豆腐のみそ汁	米・油	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・豆腐・ 味噌・牛乳	631	24.3	
11	月	めん 牛乳 ミートソース風スパゲティ ミモザサラダ 和梨ゼリー	スパゲティ・油・砂糖・ 和梨ゼリー	玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ トマト・カリフラワー・ キャベツ・枝豆・人参	豚肉・大豆たんぱく・卵・牛乳	540	23.1	
12	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 大根と人参のみそ汁	米・油	生姜・小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・ 黄ピーマン・大根・青葱	豚肉・味噌・牛乳	600	23.5	
13	水	ごはん 牛乳 赤魚のみぞれあんかけ 五目ひじき豆 南瓜とほうれん草のみそ汁	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・南瓜・ ほうれん草	あかうお・大豆・味噌・牛乳	637	32.2	
14	木	パン 牛乳 クリームシチュー パンネのポロネーゼ オムレツ	イエローロールパン・ じゃがいも・パンネ	玉葱・人参・ブロッコリー・ ミックスベジタブル	鶏肉・ミートソース・ 大豆たんぱく・卵・牛乳	565	24.8	
15	金	ごはん 牛乳 鶏肉のごま唐揚げ ほうれん草としめじのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・砂糖	生姜・ニンニク・ ほうれん草・しめじ・ キャベツ・黄ピーマン・ わかめ・人参	鶏肉・かつおぶし・豆腐・ 味噌・牛乳	778	33.7	
18	月	ごはん 牛乳 ハンバーグステーキ コールスローサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	米・油・麩	キャベツ・人参・コーン・ 枝豆・ほうれん草	ハンバーグ(牛、鶏)・味噌・ 牛乳	649	24.1	
19	火	ごはん 牛乳 チキンカツ 花野菜と4種類のサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	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	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)・豆腐・ 味噌・牛乳	808	35.6	
20	水	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ味噌焼き 切干大根とかにかまのサラダ わかめとえのきのすまし汁	米・砂糖・油	青葱・切干大根・ ほうれん草・人参・ 黄ピーマン・わかめ・ えのき・キヌサヤ・玉葱	豚肉・味噌・かにかま・牛乳	616	23.6	
21	木	ごはん 牛乳 鱈の南蛮漬 たけのことちくわの金平 白菜とうす揚げのみそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ ごま油・白ごま	玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ たけのこ・ごぼう・人参・ インゲン・木くらげ・白菜・ 青葱	あじ・ちくわ・あげ・味噌・ 牛乳	682	30.1	
22	金	ごはん 牛乳 カレーライス 野菜サラダ ぶどうゼリー	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ ぶどうゼリー	玉葱・人参・ひじき・ キャベツ・れんこん・ ブロッコリー・コーン	豚肉・牛乳	717	21.4	
25	月	ごはん 牛乳 エビカツ 春雨サラダ 大根とちんげん菜のみそ汁	米・油・春雨	わかめ・人参・インゲン・ 黄ピーマン・大根・ ちんげん菜	エビカツ・味噌・牛乳	636	19.3	
26	火	パン 牛乳 バーベキューチキン シーザーサラダ コンスープ	コッペパン・砂糖・油	生姜・キャベツ・玉葱・ 人参・黄ピーマン・枝豆・ コーン・パセリ	鶏肉・ベーコン・牛乳	658	31.2	
27	水	ごはん 牛乳 鱈の塩麹焼き 五目金平 豆腐とほうれん草のみそ汁	米・砂糖・塩麹・油・ こんにゃく・ごま油・白ごま	ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・黄ピーマン・ ほうれん草	さわら・豆腐・味噌・牛乳	671	31.4	
28	木	めん 牛乳 鶏肉と野菜の卵とじうどん エビシューマイ フルーツポンチ	うどん・りんごゼリー・ ぶどうゼリー	白菜・玉葱・小松菜・人参・ しいたけ・みかん缶・ パイン缶	鶏肉・卵・エビシューマイ・ 牛乳	481	21.5	
29	金	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツのサラダ 白菜とわかめのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・ブロッコリー・ 人参・枝豆・コーン・白菜・ わかめ	豚肉・味噌・牛乳	669	24.8	
※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	640	26.2
※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。								

2024年



給食 だより



朝晩が寒くなり、山々の紅葉が秋を感じさせてくれる季節となりました。本格的な冬の訪れに備えて、さまざまな食材をバランスよく取り入れた食事、寒さに負けないからだづくりをしましょう。



11月8日は「いい歯の日」



●●● 歯と全身の健康を守る3つのポイント ●●●

① よく噛む

しっかり噛むと、食べ物の消化吸収を促すだけでなく、唾液の分泌を高めることで口の中を殺菌する効果もあります。

② 固いもの、繊維の多いものを食べる

固い食べ物、繊維の多い食べ物をよく噛んで食べると、歯と歯ぐきが丈夫になり、脳や全身の機能が活性化されます。

③ 規則正しい食生活

砂糖を含む食べ物や飲み物を時間を決めずにだらだら摂取すると、口の中の細菌のはたらきが活発になり、むし歯や歯周病になるリスクが高まります。甘いおやつは時間を決めて食べましょう。毎日のハミガキも欠かさないようにし、歯科健診も定期的に受けるようにしましょう。

野菜を食べてかぜ予防

11月が旬の食材は、かぼちゃ、春菊、白ネギ、大根、みかん、りんごなどがあります。旬の食材には、かぜ予防に役立つビタミンやミネラルがたくさん含まれています。野菜は、煮物や炒めもの、スープなど加熱すると「かさ」が減ってたくさん摂取できます。スープやシチューは水に溶け出したビタミン類もまるごと摂ることができます。



今が旬☆みかん

◆みかんにはビタミンCがたっぷり！ビタミンCは、肌の調子を整えたり、鼻やのどの粘膜を守るはたらきがあるためかぜ予防に効果的です。

◆白いすじには「ヘスペリジン」という血のめぐりを助けるはたらきがあります。取らずにそのまま食べましょう。

◆みかんの糖質は、すぐからだに吸収されま。寝ている間に失われたエネルギーを効率よく補給できるので、朝食食べるのがおすすめです。