

平成29年



11月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ケ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				ー ロ メ モ			主な使用食材の 予定産地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エ ネ ル ギ ー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
1 水	ごはん ぶたにくとだいずのてりに こまつなのびたし	牛乳	ごはん じゃがいも・でんぶん・さとう・油 さとう	牛乳 ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん こまつな・きゃべつ・えのきだけ・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・酒	小松菜は、冬が旬の緑黄色 野菜です。ビタミンやミネラ ルが豊富で、特にカルシウ ムを多く含みます。	687	24.6	1.5	じゃがいも 北海道・長崎 たまねぎ 北海道
2 木	ごはん ポークビーンズ オムレツ わふうあんかけ	牛乳	ごはん じゃがいも・油 でんぶん・さとう	牛乳 ぶたにく・だいず・こなチーズ オムレツ	かんてん たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース えのきだけ・ねぎ	トマトケチャップ・トマトピューレ・ やさいブイヨン・塩・こしょう しょうゆ・酒	ポークビーンズは、じゃがい もや大豆をトマトケチャップ で煮こんでいます。粉チー ズが入って、よりこくが出 ます。	645	26.0	1.7	にんじん 北海道・青森他 だいこん 神奈川・茨城他
6 月	スイートポテト ジャージャーめん ナムル ブルーヨーグルト	牛乳	スイートポテト めん・でんぶん・さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ かまぼこ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・す	ジャージャー麺は、麺に肉み そをからめて食べます。 スイートポテトは、乳・卵・小 麦は入っていません。	600	24.2	3.0	ねぎ 北海道・東北他 きゃべつ 神奈川・茨城他
7 火	あげパン クリームシチュー アーモンドミニフィッシュ	牛乳	パン・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油	牛乳 とりにく・牛乳・スキムミルク アーモンドミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	やさいブイヨン・ワイン・塩・こしょう	クリームシチューは、牛乳が たっぷり入ったやさしい味つ けになっています。	620	27.0	2.2	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 北海道・東北他
8 水	ごはん にくそぼろ いしかりじる みかん	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 ぶたにく さけ・とうふ・みそ	にんじん・コーン・グリーンピース だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく みかん	しょうゆ・酒・みりん・しょうが さばぶし	石狩汁は、北海道の郷土料 理で、鮭が入った具だくさん の汁物です。	648	29.9	2.3	しょうが 高知 にんにく 北海道・東北
9 木	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さば さつまあげ とりにく・とうふ	にんじん・きりぼしだいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、神奈川県 の郷土料理です。鎌倉市の建 長寺が発祥で、修業僧が 作っていたものです。	691	29.4	2.6	ピーマン 北海道・東北他 はくさい 茨城
10 金	ごはん ぶたにくに ちぐさあえ ハスカップゼリー	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・ごま・オリーブ油 ハスカップゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ	たまねぎ・ごぼう・しらたき きゃべつ・きゅうり・にんじん・もやし	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・す・塩	ハスカップは、北海道産のフ ルーツで、ビタミンCや鉄分 が豊富です。さっぱりとした 味のゼリーです。	680	27.8	2.1	えのきだけ 長野 きゅうり 埼玉・高知他
13 月	ゆうやけごはん とりにくとだいこんのもの はんぺんフライ ソースがけ	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・油	牛乳 とりにく・こうやどうふ はんぺんフライ	にんじん だいこん・にんじん・いんげん	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・みりん・さばぶし トマトケチャップ・ソース・ワイン	冬に収穫される大根は、み ずみずしく甘みが強い です。また胃腸の働きを 助け消化をよくする効果 があります。	683	25.8	2.6	こまつな 神奈川・埼玉 さつまいも 関東・四国
14 火	オールパン スパゲティミートソース フルーツミックス	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜 を、トマトケチャップなど の調味料でじっくり煮込 んで作ります。	649	23.6	2.2	もやし 海老名 たけのこ 熊本・福岡他
15 水	ごはん しそひじき ぶたにくやさいみそいため あげこめこぎょうざ	牛乳	ごはん さとう・油 油	牛乳 しそひじき ぶたにく・油あげ・みそ こめこぎょうざ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく	揚げ米粉ぎょうざは、米粉 を使った皮で作っていま す。カリッとした食感が 特徴です。	691	22.9	2.0	しめじ 福岡 かぼちゃ 北海道
16 木	むぎごはん カレー まめサラダ キャンディチーズ	牛乳	ごはん・おおむぎ じゃがいも・ルウ・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ コーン・えだまめ・にんじん	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す	給食のカレーは、かぼちゃ のペーストが入ります。 味がまろやかになります。	671	23.2	2.5	いんげん 北海道 えだまめ 秋田

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一口メモ			主な使用食材の 予定産地	
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
17 金	ごはん ツナそぼろ さつまじる みかん	牛乳	ごはん さとう さつまいも・油	牛乳 ツナ・こうや豆腐 とりにく・みそ	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく みかん	しょうゆ・酒・しょうが さばぶし	さつま汁は、さつまいもが入ったみそ汁です。さつまいもの甘さが、みそ汁にとけだします。	670	27.2	2.3	コーン 北海道 グリーンピース 北海道
20 月	学習発表会 振替休日						チャプチェは、ご飯とよくあう韓国料理です。給食では、和風にアレンジしています。	655	26.5	2.6	みかん 近畿・四国他 りんご 長野・青森
21 火	パンズパン スライスチーズ てりやきチキン やさいスープ	牛乳	パン じゃがいも・オリーブ油	牛乳 てりやきチキン ぶたにく	きやべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えのきだけ	やさいブイヨン・塩・こしょう	パンズパンに、照り焼きチキンとスライスチーズをはさんで食べます。	645	31.6	2.5	おうとう 山形・青森 パイナップル タイ
22 水	ごはん マーボー豆腐 きやべつのあえもの ぶどうゼリー	牛乳	ごはん でんぶん・さとう・ごま油・ラー油 さとう ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きやべつ・コーン・きゅうり	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・しょうが・にんにく しょうゆ・レモン汁・塩	麻婆豆腐は、4種類の野菜が入ります。隠し味にトマトケチャップを使った食べやすい味です。	621	24.7	1.9	さば ノルウェー さけ チリ・ノルウェー
24 金	ごはん さけのしおやき かわりきんぴらごぼう ぶたじる	牛乳	ごはん さとう・ごま・ごま油 じゃがいも・油	牛乳 塩さけ さつまあげ ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒 さばぶし	ごぼうは、食物繊維が豊富な野菜で、おなかの掃除をしてくれます。よくかんで食べましょう。	649	31.5	2.9	ほき ニュージーランド他
27 月	ごはん にくじゃがに このは みかん	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく このは	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく みかん	しょうゆ・みりん	冬が旬のみかんは、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは風邪の予防や、お肌をきれいにしてくれます。	657	24.6	2.1	豚肉 千葉・青森・静岡他 鶏肉 岩手・宮崎他
28 火	ロールパン やさいカレー あんかけめん あげえびしゅうまい	牛乳	パン めん・でんぶん・ルウ・油 油	牛乳 ぶたにく・なると えびしゅうまい	はくさい・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・しめじ	しょうゆ・やさいブイヨン・みりん・しょうが・にんにく・塩・こしょう	蒸した麺に、和風のカレーあんをたっぷりかけて、からめて食べます。	621	24.9	2.9	牛乳 神奈川・千葉・群馬・岩手・栃木・北海道・秋田・宮城・山形
29 水	ごはん すきやきふうに あつやきたまご りんご	牛乳	ごはん ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき りんご	しょうゆ・酒	『1日1個のりんごは医者いらず』ということわざの通り、りんごはビタミンや食物繊維が豊富です。	634	27.3	2.0	米 神奈川・山形
30 木	ごはん ささみコーンフライ ソースがけ だいずのいそに みそしる	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・油 じゃがいも	牛乳 ささみコーンフライ とりにく・ひじき・だいず みそ	にんじん・しらたき だいこん・ねぎ・えのきだけ・しめじ	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・みりん さばぶし	大豆や鶏肉のたんぱく質は、カルシウムなどを、吸収しやすくします。	621	27.4	2.4	11月の海老名産 ～食材紹介～ ●米

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

「旬の味覚をよくかんで、味わって食べましょう！」

いろいろな作物が実りの秋を迎えます。「食欲の秋」というように、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか？

そんなときは、一口30回を目安にかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。



世界に誇る、日本人の伝統的な食文化『和食』

食生活の多様化により和食離れが進んでいるといわれる中、平成25年12月に和食が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。『和食』とは料理そのものではなく、自然を尊重する心に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、4つの特徴が挙げられます。

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。



セルブビナのパン
(6年生)

・28日 大谷小
・29日 柏ヶ谷小