




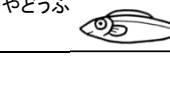
# 11月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会


平成30年

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 ( <small>そ の 他</small> )	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g		食 塩 相 当 量 g	
1 木	ゆうやけごはん とりにくのからあげバーベキューソースがけ みそしる	牛乳 ごはん さとう・でんぶん・油 じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ・わかめ・みそ	にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	しょうゆ・酒・塩 トマトケチャップ・ソース・す・カレーこ さばぶし	とりにくのから揚げに、手作 りバーベキューソースがか かります。カレー風味のソー スです。	660	25.1	2.6	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道
2 金	ごはん ぶたにくに いそかあえ	牛乳 ごはん さとう・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり	たまねぎ・ごぼう・つきこんにゃく きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ	豚肉煮は、玉ねぎがたくさん 入っているので、玉ねぎのう まみが出ています。	638	27.5	2.0	にんじん 北海道・埼玉他 だいこん 青森・千葉他
5 月	ごはん さんまのかばやき はくさいのいために のっぺいじる	牛乳 ごはん さとう・でんぶん・油 さとう・油 じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 さんま 油あげ・こんぶ とりにく・かまぼこ	魚には骨があります  はくさい・にんじん だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにゃく	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	さんまは、秋が旬で栄養価も 高くなります。良質な脂や鉄 分が豊富に含まれていま す。	669	23.9	2.1	ねぎ 関東他 きゃべつ 神奈川・千葉他
6 火	サンドパン ハーブチキン ペイザンヌスープ スライスチーズ	牛乳 パン じゃがいも・オリーブ油	牛乳 ハーブチキン ベーコン スライスチーズ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・かぶ	やさいブイヨン・ワイン・塩・こしょう ペイリーフ	ペイザンヌスープは、フラン ス料理で、田舎風スープとい う意味があります。 旬のかぶが入ります。	652	29.8	2.8	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森・群馬他
7 水	ごはん マーボー豆腐 きゃべつのあえもの ミニフィッシュ	牛乳 ごはん さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 さとう	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ミニフィッシュ	ねぎ・はくさい・にんじん・たけのこ きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・にんにく・ しょうが 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。	606	27.2	2.1	しょうが 高知 にんにく 青森
8 木	ごはん しそひじき じゃがいものそぼろに いさきあげはんぺん	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 しそひじき ぶたにく いさきあげはんぺん	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにゃく	しょうゆ・みりん	いさきあげはんぺんは、 神奈川の いさき や国産野 菜 が入ったあげはんぺん です。	610	22.3	2.3	ピーマン 北海道・東北他 はくさい 茨城・長野
9 金	ごはん カレー まめサラダ みかん	牛乳 ごはん 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	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース コーン・えだまめ・にんじん みかん	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す	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。	669	22.5	2.2	えのきだけ 長野他 きゅうり 埼玉
12 月	ごはん すき焼きふう あつやきたまご	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	しょうゆ・酒	すき焼き風煮は、豚肉で作 ります。豚肉は、ビタミンB1が 豊富で疲労回復効果あり ます。	614	26.9	2.0	かぶ 千葉・埼玉 ほうれんそう 関東他
13 火	フォンデュパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	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 キャンディチーズ	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。	656	23.5	2.6	もやし 海老名 たけのこ 福岡・熊本他
14 水	ごはん おさかなふりかけ 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 ぶたにく・こうや豆腐・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・こんにゃく	おさかなふりかけ しょうゆ・酒・みりん・にんにく・しょうが	高野豆腐は、日本の伝統的 な食材です。鉄分やカルシ ウムが豊富に含まれていま す。	685	25.6	2.0	しめじ 長野・新潟 かぼちゃ 北海道
15 木	わかめごはん じゃがいもとだいずのてりに ちぎさあえ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・オリーブ油	わかめ 牛乳 ぶたにく・だいず かまぼこ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース きゃべつ・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	照り煮は、豚肉とじゃが芋を 油で揚げ、大豆や野菜と いっしょに煮ています。	663	25.7	1.9	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	食 塩 相 当 量 g		
16 金	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのもの ぶたじる	牛乳	ごはん さとう・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 	きりぼしだいこん・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	しょうゆ・酒 さばぶし	鮭は、日本人がよく食べる魚です。体に良い脂や良質なたんぱく質が豊富に含まれています。	619	26.9	3.5	コーン 北海道 グリーンピース 北海道
<b>学 習 発 表 会 振 替 休 日</b>											
20 火	ロールパン ポークシチュー マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	パン じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース きゅうり・きやべつ・コーン・にんじん	ワイン・やさいブイヨン・にんにく・ 塩・こしょう 塩・こしょう	マカロニサラダは、マヨネーズがからみやすいようツイストマカロニを使っています。	698	26.3	2.6	みかん 四国他 りんご 青森 おうとう 山形・青森 パイナップル タイ他
21 水	ごはん のりつくだに ほき あまずあんかけ とりにくとだいこんのもの	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・油 さとう・油	牛乳 のりつくだに ほき とりにく・こうやどうふ 	ねぎ だいこん・にんじん・いんげん	しょうゆ・す・酒・しょうが しょうゆ・みりん・さばぶし	寒い季節に収穫される大根は、みずみずしく甘みが強くおいしいです。	615	27.5	2.2	さば ノルウェー さけ チリ・北海道
22 木	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	牛乳 ぶたにく さけ・とうふ・みそ	コーン・にんじん・グリーンピース だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・しめじ・こんにゃく 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、鮭が入った具たくさん汁物です。	635	26.9	2.2	ほき ニュージーランド さんま 台湾
26 月	ごはん キムタクに わふうチャブチェ	牛乳	ごはん さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ きやべつ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しらたき	しょうゆ・みりん しょうゆ・にんにく・塩	チャブチェは、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。	678	28.6	2.6	豚肉 関東 ベーコン 関東
27 火	ロールパン ジャージャーめん ナムル ブルーヨーグルト	牛乳	パン めん・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・ほうれんそう・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・にんにく・しょうが しょうゆ・す・塩	ジャージャー麺は、麺に肉みそをからめて食べます。ジャージャーは、肉みそという意味があります。	671	31.4	3.4	鶏肉 岩手・宮崎他 牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・静岡
28 水	ごはん さばのみぞれに クーブイリチー みそしる	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・油 さとう・油 じゃがいも	牛乳 さば ぶたにく・こんぶ とうふ・みそ 	だいこん にんじん だいこん・きやべつ・えのきだけ・ねぎ	しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・みりん さばぶし	さばのみぞれ煮のみぞれとは、大根おろしを甘辛く味付けしたものです。揚げたさばにかけます。	718	26.0	2.6	米 海老名・神奈川・ 山形
29 木	ごはん すぶた えびしゅうまい アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油	牛乳 ぶたにく えびしゅうまい アーモンドミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが	酢豚は、素揚げしたじゃが芋が入ります。じゃが芋のビタミンCは、加熱をしても壊れにくいです。	687	26.3	1.6	11月の海老名産 ~食材紹介~
30 金	ごはん にくじゃがに だいずのいそに	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・油	牛乳 ぶたにく とりにく・だいず・ひじき	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにゃく にんじん・しらたき	しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん	ひじきは、血液を作る材料になる鉄分や、骨を作る材料になるカルシウムが豊富に含まれています。	603	21.8	1.7	●米 ●もやし ●きやべつ


上記の献立は予定であり、変更することもあります。

秋は、実りの秋とも呼ばれ、いろいろな食べ物が収穫されます。給食では、かぶときやべつを使った『ペイザンヌスープ』、さんまを使った『さんまのかば焼き』、秋鮭を使った『いしかり汁』を取り入れました。旬の食べ物をおいしくいただきます。



**『11月24日は、和食の日(わしょくのひ)』**

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、ごはんを主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



セルピナのパン (6年生)

・27日大谷小  
・28日海老名小