


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

令和元年

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 | | | | エ ネ ル ギ ー kcal | 蛋 白 質 g | 脂 質 g | 食 塩 相 当 量 g | 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>) | | | | | |
| 1 金 | ごはん なんぼんに やきぎょうざ | 牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油 | ごはん じゃがいも・さとう・油 | 牛乳 ぶたにく・みそ やきぎょうざ | にんじん・ごぼう・いんげん・こんにゃく | しょうゆ・みりん・いちみつがらし | 680 | 22.9 | 17.4 | 1.9 | じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道 |
| 5 火 | ロールパン ほきフライ ソースがけ ミネストローネスープ ぶどうゼリー | 牛乳 パン さとう・油 じゃがいも・オリーブ油 ぶどうゼリー | 牛乳 ほきフライ とりにく  | たまねぎ・にんじん・トマト・セロリ コーン・パセリ | トマトケチャップ・ソース・酒 やさいバイヨン・酒・にんにく 塩・こしょう・ベイリーフ | 魚には、骨があります。 よくかんで注意して食べま しょう。 | 655 | 24.0 | 24.0 | 2.7 | にんじん 北海道・千葉他 だいこん 海老名・青森他 |
| 6 水 | ごはん マーボー豆腐 きゃべつコーンソテー ミニフィッシュ | 牛乳 ごはん さとう・でんぷん・ごま油・ラー油 油 | 牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ベーコン ミニフィッシュ | ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・コーン・たまねぎ | 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・やさいバイヨン・塩・こしょう | ミニフィッシュは、いわしを丸 ごと食べることができるので カルシウムが豊富にとれま す。 | 654 | 28.1 | 21.1 | 1.9 | ねぎ 秋田・岩手他 きゃべつ 海老名・茨城他 |
| 7 木 | ごはん すきやきふうに あげかまぼこ アップルシャーベット | 牛乳 ごはん ふ・さとう・油 | 牛乳 ぶたにく・とうふ あげかまぼこ | はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき アップルシャーベット | しょうゆ・酒 | 「ふ」は、小麦粉のグルテン から作られます。炭水化物 の他に、たんぱく質も多く含 みます。 | 665 | 28.9 | 16.6 | 2.4 | ちんげんさい 静岡・茨城他 ごぼう 青森 |
| 8 金 | ごはん みそカツ のっぺいじる | 牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・でんぷん・油 | 牛乳 ヒレカツ・みそ とりにく・かまぼこ | だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにゃく | しょうゆ・ソース・みりん しょうゆ・塩・さばぶし | みそカツは、ヒレカツに甘 いみそダレがかけられます。 ごはんに合う味付けです。 | 630 | 26.7 | 17.2 | 1.9 | しょうが 高知 にんにく 青森 |
| 11 月 | ごはん カレー まめサラダ | 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 えだまめ・コーン・にんじん | やさいバイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す | ひじきは、不足しがちな鉄分 などが多く含まれています。 特に成長期に取り入れてほ しいです。 | 659 | 22.3 | 19.3 | 2.2 | はくさい 茨城・長野 ピーマン 茨城・北海道他 |
| 12 火 | フォンデュパン 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・でんぷん・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・ねぎ・たけのこ もやし・ちんげんさい・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 肉みそをかき混ぜて食べま す。ジャージャーは、肉みそ という意味があります。 | 645 | 25.5 | 17.5 | 3.6 | セロリ 静岡・長野他 パセリ 茨城・千葉他 |
| 13 水 | ごはん あげいものそぼろに あつやきたまご | 牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油 | 牛乳 ぶたにく あつやきたまご | たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース こんにゃく | しょうゆ・みりん | じゃがいもは、ビタミンCが豊 富に含まれています。加熱し ても、こわれにくいのが特徴 です。 | 687 | 23.0 | 22.1 | 1.8 | きゅうり 神奈川・群馬他 もやし 海老名 |
| 14 木 | ピラフィ てりやきチキン プサロスパふうスープ キャンディチーズ | 牛乳 ごはん・オリーブ油 じゃがいも・オリーブ油 | 牛乳 てりやきチキン さけ・ベーコン キャンディチーズ | にんじん・ピーマン きゃべつ・たまねぎ・にんじん・セロリ | やさいバイヨン・塩 やさいバイヨン・塩・こしょう レモン汁・ベイリーフ | プサロスパ風スープは、ギリ シア料理で魚の入ったスー プです。仕上げにレモン汁が 入ります。 | 680 | 29.9 | 22.8 | 2.7 | たけのこ 福岡・熊本 えのきだけ 新潟・長野他 |
| 15 金 | ごはん ぶたにくとだいずのてりに ちぐさあえ | 牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま・油 | 牛乳 ぶたにく・だいず かまぼこ | たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん 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 | 豚肉と大豆の照り煮は、豚 肉とじゃがいもを油で揚げて から、野菜、大豆と甘辛く煮 ています。 | 673 | 25.4 | 19.8 | 1.7 | しめじ 長野・新潟 いんげん 北海道 |
| 18 月 | ごはん あじのかりっとあげ ぶたじる | 牛乳 ごはん 油 じゃがいも・油 | しそひじき 牛乳 あじのひもの ぶたにく・とうふ・みそ  | だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく | さばぶし | 魚には、骨があります。 よくかんで注意して食べま しょう。 | 631 | 27.4 | 18.6 | 2.9 | かぼちゃ 北海道 さつまいも 茨城・千葉 |

| ひ に ち | こ ん だ て め い | | | | ざ い り ょ う め い | | | | エネ ル ギー kcal | 蛋白 質 g | 脂 質 g | 食塩相 当量 g | 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) | | | | | | |
| 19 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・コーン・にんじん | やさいブイヨン・酒・にんにく 塩・こしょう 塩・こしょう | マカロニサラダは、ツイストマ カロニを使っています。マヨ ネーズが、からみやすいで す。 | 696 | 26.1 | 30.7 | 2.5 | コーン 北海道 えだまめ 秋田 | |
| 20 水 | ごはん とりにくのからあげ バーベキューソースがけ わかめスープ | 牛乳 | ごはん さとう・でんぷん・油 油 | 牛乳 とりにく ぶたにく・かまぼこ・わかめ | はくさい・たまねぎ・にんじん・コーン | トマトケチャップ・ソース・す・カレーこ しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう | 今日の鶏肉の唐揚げは、 カレー粉をかくし味に使った バーベキューソースがかり ます。 | 670 | 25.8 | 22.1 | 1.8 | グリーンピース 北海道 りんご 青森 | |
| 21 木 | ごはん ツナそぼろ さつまじる キャンディチーズ | 牛乳 | ごはん さとう・油 さつまいも・油 | 牛乳 ツナ・こうやどうふ とりにく・みそ キャンディチーズ | にんじん・たまねぎ だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ こんにやく | しょうゆ・酒・しょうが さばぶし | さつま汁は、鶏肉と野菜が 入ったみそ汁です。鹿児島 県の郷土料理です。旬のさ つまいもが入ります。 | 664 | 27.9 | 20.1 | 2.7 | おうとう 山形・青森 ほき チリ他 | |
| 22 金 | ごはん すぶた いそかあえ | 牛乳 | ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま | 牛乳 ぶたにく のり | たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん | しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ | 酢豚は、野菜がたくさん入 ります。苦手な野菜も、かくし 味のケチャップが入ることで 食べやすくなります。 | 626 | 21.7 | 14.6 | 1.7 | さば アイスランド さけ 北海道 | |
| 25 月 | ごはん ぶたにくに きゃべつのあえもの | 牛乳 | ごはん さとう・油 さとう | 牛乳 ぶたにく | たまねぎ・ごぼう・こんにやく きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん | しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩 | 豚肉は、肉の中でもビタミン B1が豊富で、疲労回復効果 があります。 | 660 | 27.5 | 19.5 | 1.9 | あじ 千葉・福岡他  | |
| 26 火 | ロールパン 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 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 酒・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。 | 663 | 22.2 | 21.4 | 2.1 | 豚肉 群馬・茨城他 ベーコン 関東 | |
| 27 水 | ごはん ぶたにくやさいみそいため オムレツ あまずあんかけ | 牛乳 | ごはん さとう・油 さとう・でんぷん | 牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ オムレツ | 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・にんにく・しょうが しょうゆ・トマトケチャップ・す | 卵には、タンパク質を始めと する、人間の活動に必要な ほぼすべての栄養素が、バ ランスよく含まれています。 | 656 | 27.5 | 20.1 | 2.3 | 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 青森・静岡 米 海老名・神奈川・ 山形 | |
| 28 木 | ごはん さばのおやき けんちんじる | 牛乳 | ごはん じゃがいも・ごま油 | 牛乳 塩さば とりにく・とうふ  | だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく | しょうゆ・塩・さばぶし | 魚には、骨があります。 よくかんで注意して食べま しょう。 | 657 | 25.0 | 25.1 | 2.1 | 11月の海老名産 ～食材紹介～ ● 米 ● もやし ● 大根 ● きゃべつ | |
| 29 金 | ごはん ちくわのいそべあげ とりにくとだいこんのもの りんご | 牛乳 | ごはん てんぷらこ・油 さとう・油 | 牛乳 ちくわ・あおさ とりにく・こうやどうふ | だいこん・にんじん・いんげん りんご | しょうゆ・みりん・さばぶし | 高野豆腐は、たんぱく質やカ ルシウムが豊富です。 昔から保存食としても利用さ れています。 | 693 | 25.9 | 22.6 | 2.2 | セルブピナのパン (6年生) 26日 社家小 27日 有馬小 | |

上記の献立は予定であり、変更することもあります。ごはんの日は、はしを忘れずに持ってきましょう。

《実りの秋、旬の味を楽しもう！！》

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のか、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。旬をおいしくいただきましょう。



【オリンピック・パラリンピック給食】

来年は、いよいよ東京オリンピックが開催されます。給食では、オリンピックを記念して、世界の料理をアレンジしてとり入れます。

11月は、オリンピック発祥の国、ギリシア料理の『ブサロスパ風スープ』と『ピラフィ』です。

『ブサロスパ風スープ』は、白身魚の入った野菜スープでレモン汁が入ります。

給食では、鮭を使って作りました。

『ピラフィ』は、ギリシア風ピラフです。

世界の料理をおいしく食べましょう。