


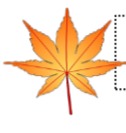
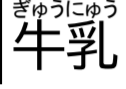
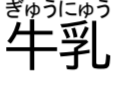
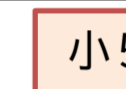
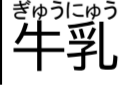
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます	 郷土料理が出る日にはこのマークがつきます	
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます	 季節を味わう献立にはこのマークがつきます	

月	火	水	木	金
献立メモ  <p>★6日:化石発掘ケーキ…四賀の地層に見立てたケーキです。小学校6年生が地層見学に行く前に登場します。</p> <p>★14日:御浜町のみかん…松本市と三重県御浜町は姉妹都市の交流として、お互いの学校給食でりんごとみかんを出し合っています。</p> <p>★22日:和食の日…11月24日は「和食の日」です。給食では、かつおの厚削りと昆布だしをとり、おひたしと麩のすまし汁に使用します。</p>				
6  牛乳	7  牛乳	8  牛乳	9  牛乳	10  牛乳
キムチチャーハン 蒸し鶏のごま風味あえ 白菜スープ 化石発掘ケーキ	ごはん シルバーのピリ辛焼き こんにゃくサラダ すがたをかえる大豆のスープ	わかめごはん 鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ 春雨スープ	ごはん 野菜と大豆のキーマカレー ツナと豆腐のサラダ りんご	小6欠食 メロンパントースト チキンサラダ かぼちゃのポタージュ
13  牛乳	14  牛乳	15  牛乳	16  牛乳	17  牛乳
ごはん レバーのかりんとう揚げ からしあえ けんちん汁	ごはん ほっけのごま照り焼き もやしの磯マヨあえ じゃがいもと凍り豆腐のみそ汁 御浜町のみかん	松本の日 ぽったりねぎ豚丼 ハリハリ漬け 厚揚げのみそ汁	ごはん バイクドチキンカツ 豆まめサラダ 豆乳コーンスープ	小5試食会 あんかけ焼きそば 肉まん 海藻サラダ 中華めんと「あん」をからめて食べてください。
20  牛乳	21  牛乳	22  牛乳	23	24  牛乳
6年生 作成献立 ごはん 鶏肉のマスタード焼き 糸寒天のサラダ キムチスープ	6年生 作成献立 ごはん 千草卵焼き 磯香あえ さつま汁	和食の日 献立 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし 麩のすまし汁	勤労感謝の日 ひ	四賀小・会田中交流会 ゆかりごはん 鶏肉のみそ漬け焼き キャベツの浅漬け 切り干し大根の五目煮 ぶどう
27  牛乳	28  牛乳	29  牛乳	30  牛乳	
ごはん 春巻き ごま酢あえ 中華卵スープ	6年生 作成献立 ごはん チンジャオロース 糸寒天のあえもの わかめスープ	6年生 作成献立 ごはん ちくわの磯辺揚げ 塩こんぶあえ 五目汁	6年生 作成献立 ごはん 山賊焼き じゃこあえ わかめと豆腐のみそ汁	「朝ベジ」で一日をスタート! 


食育だより その地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。「地産地消」にはよいことがたくさんあります。

地産地消のよいところ

新鮮で安心
生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。

地域の活性化
地域でつくられたものを買くと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。

環境によい
輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

 都合により献立を変更することがあります

小学6年生が考えたこんだてが登場します！

家庭科の「1食分のこんだてを立てよう」という単元で、6年生が、栄養バランスのよい給食のこんだてを考えました。今まで勉強してきた、赤・緑・黄の3つの食品のグループや、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせ、旬の食品などを考えながら献立を立てています。立てたこんだては、11月からの給食に取り入れていきますので、どんなこんだてになったのか、見て食べてみましょう。

11月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名 (牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		17歳-たんぱく質 脂質 食塩相当量	17歳-たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1水	牛乳 ごはん 肉じゃが ごまあえ 豆腐と白菜のみそ汁	豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しらたき キャベツ もやし はくさい えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	ごめ油 すりごま ねりごま	556 kcal 23.4 g 15.1 g 1.7 g	700 kcal 29.1 g 17.7 g 2.3 g	
2木	牛乳 ごはん 凍り豆腐とホキの揚げ煮 白菜のおかかあえ 具だくさんみそ汁	凍り豆腐 ホキ かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	はくさい キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖	ごめ油	597 kcal 23.5 g 17.9 g 2.5 g	755 kcal 29.0 g 21.3 g 3.3 g	
6月	牛乳 キムチチャーハン 蒸し鶏のごま風味あえ 白菜スープ 化石発掘ケーキ	豚肉 ソフトチキン水煮 鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜キムチ きゅうり キャベツ もやし はくさい たまねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 上白糖 マシュマロ ビスケット	ごめ油 ごま油 いりごま 無塩バター	575 kcal 22.0 g 19.8 g 2.7 g	728 kcal 27.3 g 23.4 g 3.4 g	
7火	牛乳 ごはん シルバーのピリ辛焼き こんにゃくサラダ すがたをかえる大豆のスープ	シルバー 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 干ひじき	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく にんにく たまねぎ はくさい だいずもやし	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごめ油	551 kcal 27.4 g 16.5 g 1.8 g	703 kcal 35.0 g 19.5 g 2.3 g	
8水	牛乳 わかめごはん 鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ 春雨スープ	鶏ささみ さきいか 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	レモン果汁 キャベツ きゅうり だいこん はくさい たまねぎ	金芽米 かたくり粉 上白糖 春雨	ごめ油 ごま油	578 kcal 27.6 g 15.9 g 2.9 g	735 kcal 35.6 g 18.7 g 3.6 g	
9木	牛乳 ごはん 野菜と大豆のキーマカレー ツナと豆腐のサラダ りんご	鶏ひき肉 大豆 木綿豆腐 ツナフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ りんご	金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ 上白糖	ごめ油 すりごま マヨネーズ	693 kcal 24.4 g 24.1 g 2.1 g	874 kcal 30.2 g 29.6 g 2.6 g	
10金	牛乳 メロンパントースト チキンサラダ かぼちゃのポタージュ	たまご ソフトチキン水煮	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ 乾燥パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	食パン 上白糖 薄力粉 グラニュー糖 米粉パウダー	マーガリン ごめ油 無塩バター	633 kcal 22.4 g 22.8 g 2.5 g	802 kcal 27.4 g 27.8 g 3.3 g	
13月	牛乳 ごはん レバーのかりんとう揚げ からしあえ けんちん汁	豚レバー 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	金芽米 かたくり粉 薄力粉 中ざら糖 黒砂糖 上白糖	ごめ油 ごま油	601 kcal 27.7 g 18.9 g 1.7 g	759 kcal 34.5 g 22.8 g 2.2 g	
14火	牛乳 ごはん ほっけのごま照り焼き もやしの磯マヨあえ <small>じゃがいもと凍り豆腐のみそ汁 御浜町のみかん</small>	ほっけ ツナフレーク 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし キャベツ しめじ はくさい ねぎ みかん	金芽米 じゃがいも	いりごま マヨネーズ	571 kcal 26.7 g 14.8 g 1.8 g	713 kcal 33.5 g 17.4 g 2.5 g	
15水	牛乳 ほったりねぎ豚丼 ハリハリ漬け 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ つきこんにゃく 切り干し大根 きゅうり もやし だいこん	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごめ油 いりごま ごま油	561 kcal 22.8 g 15.0 g 2.1 g	706 kcal 28.3 g 17.4 g 2.7 g	
16木	牛乳 ごはん バイクドチキンカツ 豆まめサラダ 豆乳コーンスープ	鶏むね肉 大豆 黒大豆 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ホールコーン クリームコーン	金芽米 鉄強化米 パン粉 じゃがいも	マヨネーズ ごめ油	606 kcal 26.8 g 20.0 g 2.0 g	774 kcal 34.4 g 23.9 g 2.6 g	
17金	牛乳 あんかけ焼きそば 肉まん 海藻サラダ	いか 豚肉 豚ひき肉	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ水煮 キャベツ きくらげ たまねぎ はくさい もやし	中華めん 上白糖 かたくり粉 強力粉 薄力粉 三温糖 パン粉	ごめ油 ごま油	645 kcal 23.9 g 17.0 g 1.9 g	798 kcal 28.9 g 19.7 g 2.6 g	
20月	牛乳 ごはん 鶏肉のマスタード焼き 糸寒天のサラダ キムチスープ	鶏もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳 糸寒天	にんじん 小松菜 チンゲン菜	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ	金芽米 鉄強化米 上白糖	ごめ油	557 kcal 25.3 g 18.6 g 2.1 g	707 kcal 32.3 g 22.6 g 2.8 g	
21火	牛乳 ごはん 千草卵焼き 磯香あえ さつま汁	たまご 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし だいこん こんにゃく ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 さつまいも	ごめ油	557 kcal 25.1 g 16.0 g 2.0 g	704 kcal 30.8 g 18.9 g 2.4 g	
22水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし 麩のすまし汁	さば みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん みつば	しょうが もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	金芽米 三温糖 麩	ごめ油	566 kcal 26.7 g 18.5 g 2.1 g	720 kcal 34.3 g 22.7 g 2.6 g	
24金	牛乳 ゆかりごはん 鶏肉のみそ漬け焼き キャベツの浅漬け 切り干し大根の五目煮 ぶどう	鶏むね肉 みそ さつま揚げ	牛乳 塩昆布 干ひじき	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 切り干し大根 つきこんにゃく ぶどう	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油	532 kcal 24.4 g 13.1 g 2.2 g	671 kcal 31.0 g 14.9 g 2.9 g	
27月	牛乳 ごはん 春巻き ごま酢あえ 中華卵スープ	鶏ひき肉 大豆 たまご 木綿豆腐	牛乳	にんじん	たけのこ水煮 しょうが 干しいたけ きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	金芽米 鉄強化米 春巻きの皮 春雨 三温糖 かたくり 粉 薄力粉 上白糖	ごめ油 ごま油 すりごま	602 kcal 20.8 g 18.1 g 2.0 g	746 kcal 24.8 g 21.3 g 2.5 g	
28火	牛乳 ごはん チンジャオロース 糸寒天のあえもの わかめスープ	豚肉 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳 糸寒天 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく たけのこ水煮 たまねぎ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 かたくり粉	ごめ油 ごま油 いりごま	605 kcal 22.4 g 25.5 g 2.0 g	770 kcal 27.5 g 31.2 g 2.7 g	
29水	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ(小:2こ、中:3こ) 塩こんぶあえ 五目汁	ちくわ たまご かまぼこ	牛乳 あおのり 塩昆布	にんじん	キャベツ はくさい きゅうり だいこん えのきたけ	金芽米 鉄強化米 薄力粉	ごめ油	651 kcal 21.7 g 16.4 g 2.5 g	710 kcal 27.8 g 17.4 g 3.6 g	
30木	牛乳 ごはん 山賊焼き じゃこあえ わかめと豆腐のみそ汁	鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり もやし だいこん はくさい えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 米粉パウダー 三温糖	ごめ油	585 kcal 27.9 g 18.5 g 2.0 g	745 kcal 35.8 g 22.1 g 2.7 g	
							基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

