令和5年 11月 学校給食献立表 (小学生)

			い事情により変更することがあります		
月	火	水	木	金	
んとう」か「いり黒豆」のどちらかを過 えら を選びましたか?よくかんで食べてくた (こん立表には「いもかりんとう」を過	・8)の日」セレクトです。「いもかり 。 選んでもらっています。あなたはどちら	1 〈読書週間献立〉 米飯 みそおでん 沢煮椀 納豆 牛乳	2 〈読書週間献立〉 さつまいもとベーコンのピラフ 白身魚のフライ ドラキュラスープ 角チーズ 牛乳	3	
6 〈読書週間献立〉米飯じゅうねんみそ団子芋煮汁こまつなのふりかけ牛乳	/ 米飯 ハッシュドポテト きのこたっぷりハヤシライス ヨーグルトドリンク	8 〈いい歯の日献立〉米飯チキンチキンごぼう豆腐スープつぼ漬いい歯の日セレクト牛乳	9 米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 梅干し 牛乳	10 キャロットライス 焼肉サラダ 豆乳クリームシチュー 牛乳	
13 米飯 豚肉のしょうがいため さつまいものみそ汁 しば漬 牛乳	14 米飯 ガパオ 春雨スープ 味付けいりこ 牛乳	15 米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ キャベツスープ うめじそふりかけ(袋) 牛乳	16 米飯 さばの塩焼き すまし汁 豚そぼろ 牛乳	17 コーンライス 変わりポテトサラダ 鶏肉のトマト煮 棒チーズ 牛乳	
20 米飯 れんこんサラダ チキンカレー ヨーグルトドリンク	米飯 糸こんにゃくのチャプチェ 肉団子のスープ ツナそぼろ 牛乳	22 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		24 〈和食の日献立〉 米飯 ^{白身魚のから揚げ(おろしソース)} 止々呂美の香りすまし汁 焼きのり 牛乳	
27 米飯 鶏肉のアップルソース焼き コーンスープ じゃこのバジルふりかけ 牛乳	米飯 さわらのマヨ風味焼き 五目汁	29 米飯 大学いも いか入り中華丼 角チーズ 牛乳	30 米飯 くじらのたつた揚げ 生揚げのみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) 牛乳	使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。	

きゅっち はたけ **箕面の畑だより**

9月下じゅん、新稲地区にある かたなべ 渡辺さんの畑を訪問しました。

畑には、さといもやさつまいも、

オクラ、なすが実り、次の収かくに向けて玉ねぎやブロッコリー、ねぎ、じゃがいもなどいろいろな野菜が植えられていました。

さといも

かさにできそうなぐらいに大きな葉っぱが特ちょうです。さといもが育つにはたくさんの水が必要なため、 7月の暑い時期はうねとうねの間に水を張ったり、株の根元に水をやったり大変だったそうです。今年は、 から暑さのえいきょうで例年よりも成長がおそく、10月 ちゅう じゅんごろから 収かくできる予定です。





じゃがいも

収かく予定のさといも! 収かくする時はシートをはがし、スコップで浅くほり起こします。

じゃがいもは春と秋の2回、植え付けの時期があります。大きい種いもは、春には半分に切って植え付けますが、9月に植え付ける場合は半分に切ると暑さで種いもがくさってしまうため、丸ごと植えます。すると芽が密集してたくさん出るので、元気な芽だけを残して他の芽をつみ取る「間引き」作業をして、12月の収かくに向けて大きくなるように育てていくそうです。

さつまいも

9月上じゅんには収かくできる予定でしたが、 さといもと同じく今年は暑さのえいきょうで収か くがおくれていました。11月から給食に入れていただく予定です!

くがおくれていました。11月から 給 食 に入れていただく予定です! 愛から春への収かくに向けて、他にもたくさんの野菜の種まきやな えの準備が始まっていました。給 食 にも入れていただける予定です。 楽しみですね♪

	一ヶ月平均									
	エネルキ゛ー	; - たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				
						Α	B1	B2	С	
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	
低学年	545	22. 3	18. 3	361	1. 7	200	0.30	0.48	21	
中学年	654	24. 9	19.5	367	2.0	213	0.34	0.50	23	
高学年	727	26.8	20.6	374	2. 3	226	0.37	0. 51	25	

神神神神 読書週間こん立

10月27日(金)~11月9日(木)は読書週間です! ったとします。 今年も本に出てくる料理にちなんだこん立が登場します。

○1 日(水)「みとおでん」…「名古屋うみゃあもんのうた」より

♪ 名古屋にゅうみゃあもんが どえりゃあ あるんだわ♪アメリカ民よう「ゆかいな牧場」のメロディにのって、名古屋の「うみゃあもんニうまいもの(おいしいもの)」が次々と登場する歌遊び絵本。名古屋のご当地キャラや有名人もたくさん登場するので、うたって、おどって、さがしてください!

○2日(木)「ドラキュラスープ」…「おばけのアッチとドラキュラスープ」より

おばけのアッチはレストランのコックさん。あるロドラキュラの孫むすめのドララちゃんが、畑のいのちをしぼりとって作った真っ赤なドラキュラスープを持ってきました。食べ始めていたらお店がゆれ始め…。そのドラキュラスープを赤い色の野菜を使って給食用にアレンジしました。

○6日(月)「じゅうねんみと団子」「芋煮汁」・・・「保健室経由、かねやま本館。」より

なやみ、傷ついた中学生だけがたどり着ける、第2保健室のろう下にある中学生専門の湯治場「かねやま本館」。行くたびにお湯の色や効能が変わる不思議な温泉につかり、おいしいものを食べてゆっくり休む…。温泉での休けいをとおし、自分自身のなやみに向き合っていく、心温まる物語。じゅうねんみそ団子の「じゅうねん」とは「えごま」のことで、えごまを混ぜたみそを団子にかける料理ですが、給食ではえごまの代わりに白ごまでアレンジしました。

					水)	11月2日(木)		11月3日(金)	
				みそおでん 沢煮椀 納豆		さつまいもとベーコンの 白身魚のフライ ドラキュラスープ 角チーズ 牛乳	アピラフ		
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学
				米水だミ生だ水赤豆砂し豚はたにれこけだ水し塩納牛に二揚し、みみ糖う肉さねじこつり昆・ゆ・ガッ・ガッ・ガッ・ガッ・ガッ・ガッ・ガッ・カー・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	80 g 112 g 40 g 1 d 1 0.3 40 2.5 g 1.5 g 25 15 10 10 5 1.5 9 g 10 0.6 g 1 1 本	ペーコまいも し油 ブ塩 こし身 (缶) 塩しよう 白身 (カリカリフライ ・ は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 う は、 は、	72 g 90.4 g 2.4 g 4.8 g 0.8 g 0.01 g 1.6 g 0.01 g 1.5 g 1.5 g 1.0 g 2.5 g 1.0 g 0.05 g 1.00 g 0.02 g 0.02 g 1.00 g 0.02 g		

节和5年								
11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)				
米飯 じゅうねんみそ団子 芋煮汁 こまつなのふりかけ 牛乳 食品名 中学年	米飯 ハッシュドポテト きのこたっぷりハヤシライス ヨーグルトドリンク 食品名 中学年	米飯 チキンチキンごぼう 豆腐スープ つぼ漬 いい歯の日セレクト 牛乳 食品名 中学年	米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 梅干し 牛乳 食品名 中学年	キャロットライス 焼肉サラダ 豆乳クリームシチュー 牛乳 食品名 中学年				
米 80 g	米 80g	米 80 g	米 80g	米 80 g				
水白白 市・砂み 西水油 中 油 さださにれ つま根 水 煮 酒 砂 し 塩 こ 塩油 し み 年 1.5 5 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	水 112 g g g g 0.3 g g 0.3 g g 0.01 g g 1 g g g k 50 g g g を 15 g g g g k 50 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	水 112 g 類肉 55 g 10 g 0.3 g こしょう 0.01 g でんぷん 10 g ささんがきん 3 g ささんがきん 3 g 1.5 g 2 g みり糖 1 g 10 g 20 g 水内腐 10 g 10 g 20 g たんけんこのん 10 g たんけんこん 8 g g たんけんこん 10 g g たんけんこん 10 g g たんけんこん 10 g g たんけんころ 4 g g 100 g g 0.6 g g 0.02 g 10 g でかり果 1 本	水 112 g 切 1 g g 切 1 g g g U s j h h y l l l g g l l l l g g y y y y y l l l g g l l l l	X				

节和5年									
11月13日	(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日	1(木)	11月17日(5	金)
米飯		米飯		米飯		米飯		コーンライス	
豚肉のしょうがいため)	ガパオ		鶏肉のコーンフレーク	揚げ	さばの塩焼き		変わりポテトサラダ	
さつまいものみそ汁		春雨スープ		キャベツスープ		すまし汁		鶏肉のトマト煮	
しば漬		味付けいりこ		うめじそふりかけ(袋)		豚そぼろ		棒チーズ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
1 76		1 76		1 70		1 76		1 76	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米 *	80 g
水 水 豚肉	112 g	水	112 g	7k	112 g	7k	112 g	水	112 g
豚肉	40 g	鶏肉	45 g	鶏肉	1 本	塩さば	1切	ホールコーン	12 g
酒	1 g	凍り豆腐(細切り)	1.5 g	塩	0.2 g	迪	1 g	ガラス一プ	2.4 g
しょうが	1 g	たまねぎ	25 g	こしょう	0.01 g	鶏肉	15 g	塩	0.8 g
たまねぎ	10 g	ピーマン(青) に 4 . * 4 .	5 g	水 上新粉	5 g	はくさい だいこん	25 g	こしょう 油	0.01 g
にんじん にら	10 g 5 g	にんじん 油	5 g 1 g	■ 上新材■ コーンフレーク	6 g 11 g	たまねぎ	15 g 10 g	<u> </u>	1.6 g 10 g
油	1 g	しょうが	0.2 g	 	4 g	にんじん	10 g	さつまいも	40 g
砂糖	1 g	にんにく	0.2 g	ヴィンナーソーセージ	10 g	こまつな	10 g	きゅうり	5 g
しょうゆ	2 g	酒	1 g	キャベツ	30 g	だし昆布	0.5 g	油	1 g
油揚げ	4 g	しょうゆ	2 g	たまねぎ	25 g	けずり節	1.5 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	7 g
さつまいも	30 g	みりん	0.3 g	にんじん	10 g	水	100 g	塩	0.1 g
だいこん	20 g	砂糖	1 g	パセリ	0.3 g	塩	0.6 g	こしょう	0.01 g
はくさい	10 g	塩	0.3 g	│ 油 だし昆布	1 g	しょうゆ	1 g	 鶏肉	45 g
にんじん こまつな	10 g 8 g	こしょう バジルペースト	0.01 g 3 g	↓ だし庇布 ガラスープ	0.5 g 4 g	豚肉 にんじん	15 g 5 g	塩 こしょう	0.1 g 0.01 g
赤みそ	5 g	<u> </u>	10 g	水水	100 g	白ごま	1.5 g	たまねぎ	35 g
信州みそ	4 g	はるさめ	3 g	しょうゆ	1 g	砂糖	0.5 g	キャベツ	25 g
煮干し	4 g	たまねぎ	20 g	塩	0.6 g	しょうゆ	1 g	にんじん	10 g
水	100 g	キャベツ	15 g	こしょう	0.02 g	みりん	0.5 g	ほうれんそう	5 g
┃┃しば漬	8 g	だいこん	10 g	うめじそふりかけ	1 袋	迪	1 g	にんにく	0.3 g
牛乳	1 本	にんじん	10 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	油 	1 g
		チンゲンサイ	5 g					ホールトマト(缶)	10 g
		油 ガラスープ	1 g 4 g					トマトケチャップ ガラスープ	10 g 3 g
		だし昆布	0.5 g					水	40 g
		水	100 g					砂糖	0.2 g
		塩	0.6 g					塩	0.5 g
		こしょう	0.02 g					こしょう	0.02 g
		しょうゆ	1 g					でんぷん	0.5 g
		味付けいりこ	<u>1袋</u> 1本					棒チーズ 牛乳	<u>1 本</u> 1 本
		牛乳	1 本					午乳	1 本
	1		ı				I		

週間献立表

11月20日(11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)	
长飯 いんこんサラダ ・キンカレー ーグルトドリンク 食品名	中学年	米飯 糸こんにゃくのチャプラ 肉団子のスープ ツナそぼろ 牛乳 食品名		米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜のみそ汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳 食品名	中学年	食品名	中学年	米飯 白身魚のから揚げ(ま 止々呂美の香りすま 焼きのり 牛乳 食品名	おろしソース)	
米水口れに砂しキ酢砂塩油こ鶏ししたじにさに塩油ブトウしり上油カ水コースこじ かんく はいます たんしょう がゆぎいんいん コンケタゆご粉 ーグ アイタの アイス アイタ	88 g 123.2 g 5 g 15 g 0.5 g 10 g 15 g 0.3 g 0.2 g 0.01 g 45 g 45 g 0.3 g 45 g 0.3 g 45 g 0.3 g 45 g 0.3 g 6 g 7 g 6 g 6 g 7 g 7 g 8 g 8 g 9 d 9 d 9 d 9 d 9 d 9 d 9 d 9 d 9 d 9 d	米水牛糸たにににしごし砂こ白油肉たはにこだガ水し塩こま砂しみ油牛肉こまんらんよまよ糖しご だまくんましラ よろ はろんない にぎん くが油ゆ うま ごぎいんな布一 ゆ う油 ゆんにぎん くが油ゆ うま だおいんな布一 ゆ う油 ゆく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	80 g 112 g 20 g 20 g 10 g 10 g 0.3 g 0.2 g 0.5 g 0.5 g 0.6 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 0.5 g 4 g 100 g 1 g 0.5 g 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m 1 m	米水鶏じ塩油油だれはさに葉信赤煮水ご牛 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	80 g 112 g 45 g 20 g g 1 g 20 g g 15 g g 10 g g 5 g g g 4 g g 100 g 1 a 1 a 1 a 1 a 1 a 1 a 1 a 1 a 1 a 1 a			米水木塩酒で油だだし砂で鶏豆はたに生ほゆだけ水し塩焼牛 ぶ こ汁ゆ ぷ 冷いぎんたん 布節 ゆ り の か ぎんたん 一 一 の り の り の り の り の り の り の り の り の り	80 g 112 g 50 g 0.3 g 10 g 20 g 20 g 20 g 10 g 10 g 11 g 1.5 g 1.5 g 1.5 g 1.5 g 1.6 g 1.6 g 1.7	

令和5年				
11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	
米飯 鶏肉のアップルソース焼き コーンスープ じゃこのバジルふりかけ 牛乳	米飯 さわらのマヨ風味焼き 五目汁 さかなふりかけ(袋) みかん 牛乳	米飯 大学いも いか入り中華丼 角チーズ 牛乳	米飯 くじらのたつた揚げ 生揚げのみそ汁 ゆかりふりかけ(袋) 牛乳	
食品名中学年	食品名中学年	食品名中学年	食品名中学年	
米 水	米 80 g 112	米水 50 g 112 g 50 g 112 g 50 g 12 g 2 g 0.5 g 2 g 0.5 g 30 g 10 g 1 g 10 g 2 g 10 g 2 g 10 g 2 g 10 g 30 g <	米 水 112 g 170 50 g 112 g 50 g 1 g 2 g 112 g 10 k 3 g g 112 g 10 k 3 g g 10	