

日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 高野豆腐のオランダ煮	牛乳 白飯 ちゃんこなべ にらサラダ	牛乳 白飯 いも子汁 だいにんのそぼろ煮 みかん	牛乳 いり大豆ごはん さつまいものみそ汁 野菜の煮びたし	牛乳 白飯 けんちん汁 五目豆 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 かに汁 うの花の炒り煮 だいにんのあえもの	牛乳 白飯 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ほうれんそうサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつたあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 さつまいも 厚揚げの炒め煮
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 高野豆腐(1/60) 5 でんぷん 5 てんぷら油 5 かに(冷) 10 はくさい 20 しめじ 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんにゃく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ(冷) 5 にら 5 すり身団子 15 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ごま油 0.3 けずりぶし(だし用) 2 こんにぶ(だし用) 0.5 水 90 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 マヨネーズ 3 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.5 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 75 水 101 牛肉(スライス) 20 さといも 30 にんじん 10 つきこんにゃく 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 110 だいにん 45 鶏挽肉(粗) 10 にんじん 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぷん 0.5 みりん 0.5 水 5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 15 にんじん 5 干し椎茸(スライス) 0.5 いり大豆 3 さといも 7 清酒 5 水 83 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 きゃべつ 30 にんじん 5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 にんじん 10 だいにん 15 さといも 15 れんこん 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 1 けずりぶし(だし用) 2 水 110 大豆(乾) 7 にんじん 7 板こんにゃく 7 ごぼう(乱切) 7 干し椎茸(スライス) 0.6 こんぶ(角) 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 5 はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 かに(冷) 20 豆腐(冷) 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 えのきだけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 水 120 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 10 油あげ(冷) 2 干し椎茸(スライス) 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15 だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 牛肉(細切)(神戸ビーフ) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 ほうれんそう 30 まぐろ油漬(フレーク) 10 ホールコーン(冷) 10 酢 1 こしょう(白) 0.01 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(乾) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんにぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 130 豚肉(短冊) 45 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 上新粉 10 てんぷら油 6 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 15 干し椎茸(スライス) 0.5 つきこんにゃく 10 ごぼう(ささがき) 10 にんじん 10 だいにん 20 さつまいも 20 油あげ(冷) 5 葉ねぎ 5 麦みそ 9 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 水 110 厚揚げ(冷) 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干し椎茸(スライス) 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10
	エネルギー/たんぱく質	573kcal 18.9g	533kcal 20.4g	560kcal 19.4g	531kcal 20.4g	511kcal 16.8g	516kcal 20.5g	665kcal 23.1g	618kcal 23.9g



「和食のすばらしさを知ろう 受け継ごう」 だしで味わう和食の日 11月24日
和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。
新鮮で豊かな食材 栄養バランス 季節感 年中行事との関わりがあります。
和食の日の給食は、ごはん・けんちん汁・五目豆・はくさいのあえもの です。

< すがたをかえる大豆 (3年生国語科) >

3年生の国語科では、「すがたをかえる大豆」を学習します。給食では、これにちなんで、大豆や大豆製品を意識的に取り入れるときもあります。教科書を読み返して、大豆の変身の様子を確認してみませんか？
大豆、いり大豆、豆腐、油揚げ、厚揚げ、高野豆腐、おから、みそ、豆乳などを、煮物、汁物、揚げ物、炊き込みご飯などに、幅広く取り入れました。
どの献立に入っているか、ぜひ、見つけてくださいね。



11月24日 和食の日

