

献立予定表 11月



このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食 材 名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 火	ごはん にら玉汁 絹厚揚げねぎみそあんかけ 大根サラダ 柿1/4	牛乳	~みそのちから~ 大豆や米から作られるみそは消化吸収にすぐれていて、ほかの食べ物の消化を助ける力も持っています。給食センターのみそは地域の食材でできています。	鶏肉 たまご 絹厚揚げ みそ ハム	牛乳	にら にんじん えのきだけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり 大根 とうもろこし 柿	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう かたくり粉 	663 kcal 29 g 20.4 g 2.2 g 87 g	823 kcal 35.7 g 24.8 g 2.6 g 110 g	
18 水	ライ麦ロール コーンスープ チリコンカン キャベツサラダ	牛乳	~きゅうしょくクイズ~ チリコンカンはどこの国の料理でしょう。①日本 ②アメリカ ③スペイン 正解は②です。スペイン語で「チリコンカルネ」が名前のもとになっていますが、アメリカの伝統料理です。	鶏肉 豚肉 大豆	 牛乳	白菜 たまねぎ だけのこ とうもろこし にんじん トマト にんじん 玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ライ麦ロール かたくり粉 さとう ひまわり油 ひまわり油	733 kcal 26.7 g 30.7 g 3.5 g 83 g	893 kcal 31.5 g 36.8 g 4.5 g 105 g	
19 木	ごはん こんにゃくめんスープ ぎょうざ(小2個 中3個) ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳	~骨のクイズ~ 体の中のカルシウムはどこにあるでしょうか? ①骨と歯 ②筋肉 ③脳 答えは①です。骨や歯はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足になると骨がスカスカになる病気になってしまうことがあります。	鶏肉 なんと ぎょうざ	ヨーグルト 牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米 こんにゃく麺 ごま油 さとう ひまわり油	618 kcal 22.3 g 16.4 g 2.2 g 96 g	776 kcal 26.6 g 18.6 g 2.6 g 123 g	
20 金	ごはん ハヤシライス カジキのハーブ焼き 彩りフレンチサラダ	牛乳	~食べて応援献立Part2~ 今日のハヤシライスに入っている牛肉は信州プレミアム牛肉です。「信州あんしん認定農場」で愛情込めて育てられた中から基準を満たした牛肉だけを「信州プレミアム牛肉」というそうです。	プレミアム信州牛 めかじき	 牛乳	にんじん トマト 玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ きゅうり 黄ピーマン	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう ひまわり油	679 kcal 27.4 g 22 g 2.4 g 88 g	825 kcal 32.2 g 25.1 g 2.9 g 112 g	
24 火	ねじりパン 秋のシチュー 鶏の照り焼き ツナサラダ ミルクコーヒー	牛乳	~さつまいもの話~ 江戸時代、各地で食料がなくて多くの人が亡くなりました。ところが、薩摩の国(鹿児島県)ではさつまいもを栽培していて、食べ物があったため助かったそうです。鹿児島ではその当時からさつまいもの栽培が盛んだったんですね。	ベーコン 鶏肉 ツナフレーク	牛乳 牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ ねぎ きゅうり	コッパン さつまいも バター ひまわり油	663 kcal 31.7 g 21.9 g 2.7 g 82 g	797 kcal 35.5 g 25.3 g 3.3 g 103 g	
25 水	ごはん すいとん汁 さばの塩焼き 小谷漬け和え	牛乳	~さばの話~ さばは体に良いDHAという油があります。この油は記憶や学習能力が高まる働きがあるとされています。また自分の働きをよくしたり、中性脂肪やコレステロールを減らしたりする働きもあるといわれています。	豚肉 油揚げ さば	 牛乳	にんじん にんじん 白菜 ねぎ キャベツ 小谷漬け 大根	無農薬有機栽培 すいとん 	623 kcal 30.2 g 17.3 g 1.8 g 82 g	757 kcal 35.2 g 19.4 g 2.1 g 105 g	

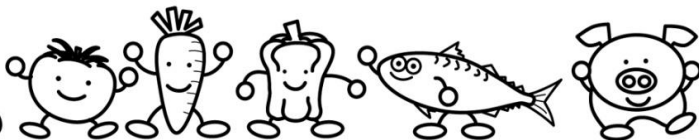
26 木	ごはん	～りんごの話～ りんごは明治時代にアメリカから木を輸入して栽培されるようになりました。当初は青森県で作られていたが、そのうち長野県でも作られるようになりました。今日は松川のりんごです。	鶏肉 ゆし豆腐 豚肉 鶏肉 みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり りんご	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう マーメイド パン粉	ごま油	622 kcal 24.4 g 16.6 g 2.5 g 91 g	768 kcal 29.5 g 18.8 g 2.9 g 116 g
	ふぶき汁									
	つくねのオレンジみそソース									
	磯マヨサラダ りんご 	牛乳								
27 金	キムタクごはん	～松川小学校希望献立～ みなさんお楽しみ希望献立です。キムタクごはんは他の学校の希望献立にも上がってくる人気メニューです。少しピリ辛で寒い季節には体を温めてくれますね！	豚肉 豚肉 みそ 鶏肉 ハム		にんじん	白菜キムチ つぼ漬け ねぎ 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ じゃがいも こんにゃく	ひまわり油	738 kcal 31.7 g 21.1 g 3.4 g 100 g	886 kcal 37.3 g 23.7 g 4.1 g 124 g
	豚汁									
	山賊焼き	松川小 希望献立								
	はるさめサラダ	牛乳						かたくり粉 春雨 さとう	米油 ごま油	
30 月	ごはん	～小松菜の話～ 小松菜には、カルシウムがたくさんあります。激しいスポーツをしている時は、汗とともに鉄などのミネラルも失われます。カルシウムの多い食べ物を食べるように心がけましょう。	みそ いわし サラダちくわ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ もやし	地元産コシヒカリ 強化米		649 kcal 27.3 g 18.8 g 2.9 g 88 g	788 kcal 31.7 g 21.2 g 3.4 g 112 g
	野菜たっぷりみそ汁							じゃがいも		
	いわしの蒲揚げ							かたくり粉 さとう	米油	
	ちくわと小松菜のおひたし	牛乳						さとう		献立は都合により変更になる場合があります。

25日の給食にです。

「無農薬有機栽培米」を味わおう！

土や自然の力を活用しながら、環境にも優しい米づくりに長年取り組んでいる地元農家の方が毎年試行錯誤を繰り返しながら、手間と時間をかけて作った「無農薬有機栽培米」を、おいしくいただきます☆

※無農薬などの理由により、茶色や黒色の米粒（斑点米）が、混ざってしまうことがあります。栄養分やうまみ、食感はやや劣りますが、健康への悪影響は全くありません。気になるようでしたら、その粒のみ取り除いてください。
※給食センターでは、これから定期的に（二か月に一度）使用予定です。



「いただきます」と「ごちそうさまでした」

わたしが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを忘れずに...



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL:62-6222 FAX:62-6639

